कन्या-दिनचर्या

॥ श्री गुरुवे नमः ॥

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभः
निर्विघ्नं कुरु मे देव, सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

परम स्नेही स्वजन,

परमपिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव भगवान की असीम अनुकम्पा

चि० अनन्तश्री

सुपौत्र : स्व0 श्री बृज किशोर तिवारी
सुपुत्र : श्रीमती लक्ष्मी एवं श्री सुभाष चन्द्र तिवारी
निवासी : मेढ़ी दुधि, इटावा

संग

आयु० कु० रूपम

सुपौत्री : स्व0 पं0 प्रकाश नारायण अवस्थी
सुपुत्री : श्री अशोक कुमार अवस्थी
निवासी : फर्रुखाबाद

परिणय बन्धन

आशीषों के अक्षत कुमकुम अर्पित करने वाले अन्तरंग जनों की उपस्थिति में सम्पन्न होगा।

पावन परिणय की इस मधुरिम बेला में अपने स्नेहिल आगमन से अनुग्रहीत कर वर-कन्या को अमृताशीष प्रदान करने की कृपा करें।

कन्या दिन-चर्य्या

सुशीला आज बहुत दिनों में मौसी के घर लखनऊ से काशी में आई है। उसे देखकर मौसी और मौसेली बहिन चम्पा आज फूली नहीं समाती चम्पा के आनन्द का क्या ठिकाना है उसे आज जो सुशीला से मिलने से हर्ष हुआ है वह कलम से नहीं लिखा जा सकता। इस असीम आनन्द का कारण यह है कि आजसे चार बरस पहले चम्पा और सुशीला दोनों एक ही साथ रहतीं और पढ़ती थीं परन्तु सुशीला के पिता की काशी से लखनऊ बदली होगई थी इसलिये उन दोनों का साथ छूट गया था ...ाज चार वर्ष के बाद फिर मिली हैं इन दोनों मे बड़ा घनिष्ठ ... था। इसलिये इन दोनों के आनन्द का ठिकाना नहीं है। ...ा और सुशीला दोनों ही पढ़ने में बड़ी चतुर हैं परन्तु ... केवल इतना ही है कि चम्पा तो पढ़ने में अधिक ध्यान ...ी है परन्तु सुशीला पढ़ने में चतुर होने के सिवाय घर के ...ामकाज में भी अपने समय को लगाती है।

इस समय दोनों की अवस्था लगभग १४ वर्ष के होगी। ...शीला चम्पा से कुल दो महीने बड़ी है। स्वभाव दोनों ही ... बड़ा नम्र और विनीत है। आपस में कभी लड़ना झगड़ना ... जानती ही नहीं अपने बड़ों का सन्मान करनें में दोनों ...ड़ी दक्ष हैं। आज चार वर्ष के बाद मिलन से जो आनन्द

हुआ है वह तो वेही जानती होंगी, परन्तु उन दोनों में जो बातें हुई हैं वे मैं आपको यहाँ सुनाता हूं। चम्पा सुशीला को अपनी बैठक में लेगई और एकान्त में उससे बहुत सी बातें पूछने और बताने लगी। पश्चात् चम्पा ने उत्तम उत्तम स्त्री शिक्षा पर जो पुस्तकें मंगाई थीं वे सब सुशीला को दिखाईं। सुशीला ने कुछ पुस्तकों के नाम अपनी नोट बुक में लिखलिये और फिर बहुत से विषयों पर बात चीत करने लगी।

सुशीला—बहिन! क्या ये कुर्तियां और वास्कट आदि तुमने अपने हाथ से सिये हैं?

चम्पा—नहीं बहिन, ये कपड़े मेरे लिये नहीं हैं और न मैं सीना जानती हूं। क्या तुम जानती हो?

सुशीला—हां मैं बेल बूटे और कसीदे आदि का तो काम जानती ही हूं उसके साथ ही साथ मैंने अपने घर के कपड़े सीने पर भी बहुत ध्यान दिया है। बेल-बूटे और सुईकारी के काम की गृहस्थी में इतनी ज़रूरत नहीं पड़ती जितनी कि कपड़ों की पड़ती है, क्योंकि मामूली कपड़ों के बिना तो क्या गरीब क्या अमीर किसी का काम नहीं चल सकता, इसलिये जितने कपड़ों की गृहस्थी में जरूरत पड़ती है उन्हें स्त्रियों को जरूर ही सीख लेना चाहिये।

चम्पा—क्या कहूं घर के कपड़े सीना तो पाठशाला में भी नहीं सिखाये गये।

सुशीला—कन्या-पाठशालाओं में अधिकारी लोगों का ध्यान केवल सुईकारी के काम पर रहता है। जिससे वे कन्या पाठशाला के दर्शकों को पाठशाला की उन्नति दिखा सकें

परन्तु यह उनकी बड़ी भारी भूल है । उनको उचित है कि वे सुईकारी के काम सिखाने के साथ ही साथ घर के कपड़ों का सीना तुरपना, पसूजना, आदि सब काम सिखावें जिनका कि कन्याओं को सारी उम्र भर काम पड़ता है ।

चम्पा—सच है वहिन! ठीक कहती हो कपड़ों का सीना सीखना बहुत ज़रूरी है । इसलिये वहिन ! तुम जब तक यहाँ रहो तब तक मुझे सब प्रकार के कपड़े काटना और सीना सिखादो ।

सुशीला—हां वहिन जो जानती हूं वह सब सिखादूंगी । बहिन ! रसोई में आप कौन कौन सी चीज़ अच्छी तरह बना सकती हैं ?

चम्पा—मैं पूरी प्रायँठे, रोटी, दाल, भात आदि सब बना सकती हूं परन्तु अच्छी तरह अभी तक बनाना नहींसीखा क्योंकि मुझे पढ़ने से कम फ़ुरसत मिलती है ।

सुशीला—केवल साधारण रोटी दाल भात और पूरी तरकारी आदि बना लेने ही से काम नहीं चलता । ये चीज़ें हिन्दुओं के घर की सब स्त्रियां बनाना जानती हैं । जो लीक पुरखों से चली आती है, वही चली जायगी । हम लोग जो पढ़ी लिखी हैं, उनके रसोई बनाने और एक अनपढ़ के रसोई बनाने में क्या फर्क हुआ ? हम लोगों को चाहिये कि, उनकी साधारण वस्तुओं से जिनसे सामान्य रसोई बनती है, नाना प्रकार के व्यञ्जन बनावें । भोजन बनाने में सफ़ाई पर विशेष ध्यान देना चाहिये ।

चम्पा—वहिन ! अब तो तुम कुछ दिन यहां रहोगी मुझे तुम सब चीज़ें सिखा देना ।

सुशीला—हां मैं जिन जिन बातों को जानती हूं वह मैं सब तुम को सिखा दूंगी । बहिन ! आपने घर की सफ़ाई में विशेष ध्यान नहीं दिया । देखो ! ऊपर दीवाल के कोनों में मकड़ी का जाला लग गया है । वह देखो सामने रसोई घर में खपड़ैल से जो रस्सियाँ लटक रहीं हैं, उनपर मक्खियों ने अपना घर बना रखा है। रसोई घर के ऊपर कपड़े की छत ज़रूर लगानी चाहिये और उस कपड़े को चूने से पोत देना चाहिये जिससे कपड़े से छनकर गर्द भोजन पर न पड़े ।

तुम्हारी पुस्तकें इधर उधर बिखरी पड़ी हैं तुम्हें ऐसा नहीं चाहिये, उन्हें यत्न से ठिकाने रखना चाहिये । अपने पढ़ने का स्थान बहुत सफ़ा रखना चाहिये । तुम जो ज़मीन में बठी हुई झुककर लिखती हो यह फेफड़ों के लिये बड़ा हानिकारक है । पढ़ने लिखने के लिये यदि तुम्हारे यहां टेबिल और कुर्सी न हो तो, एक डेस्क या संदूक रख कर उस पर लिखा करो तो इतना नुक़सान न होगा ।

घर की हर एक चीज़ सजाकर रखनी चाहिये । झाड़ू तक अपनी जगह पर रक्खी अच्छी लगती है ।

चम्पा—मैंने तो अब तक सिवाय पढ़ने के इन बातों पर कुछ भी ध्यान नहीं दिया ।

सुशीला—सुगृहिणी बनना सरल काम नहीं है । इसमें बड़ा परिश्रम करना पड़ता है । केवल पढ़ने से ही काम नहीं चलता । मेरे भाई कहते थे अमरीका में कन्याओं को पढ़ने के साथ २ सुगृहिणी बनने की शिक्षा दी जाती है । कन्याओं को पुरुषों की अपेक्षा बहुत परिश्रम करने की ज़रूरत है । कम से कम आठ वर्ष तक छोटे बालक अपने घर की पाठशाला में

शिक्षा पाते हैं। पीछे फिर वे पाठशालाओं में भेजे जाते हैं। संसार के बहुतेरे बड़े लोगों ने मुख्य शिक्षा घर ही से पाई है। वहिन! तुम कुछ व्यायाम (कसरत) भी करती हो?

चम्पा—नहीं वहिन! क्या स्त्रियों को भी कसरत करना चाहिये? मैं तो अभी तक यह समझती थी कि, स्त्रियों को कसरत करने की क्या ज़रूरत है। पुरुष चाहे भले ही करें उनको बलवान बनने की ज़रूरत है क्योंकि उन्हें लड़ाई भिड़ाई करनी पड़ती है। हम लोगों को तो घर में ही रहना है। इसलिये मैंने तो कभी इस ओर ध्यान भी नहीं दिया और न किसी स्त्री को आजतक कसरत करते देखा ही है जिससे मन चलता।

सुशीला—कसरत न करने ही से तो आजकल की लड़कियों तथा स्त्रियों के मुंह पके आम की तरह पीले और चुचके दिखाई देते हैं मानों उनमें खून ही नहीं है। यदि उन स्त्रियों के बच्चों को देखो तो गोद में लेते डर लगता है कि कहीं पसली न टूट जाय, चूहे के से बच्चे दिखाई देते हैं। हां! यह ठीक है कि तुमने कभी किसी स्त्री को कसरत करते न देखा होगा। परन्तु हमारे देश में यहां आगे यह चाल थी कि चाहे राजकुमारी हो तथा धनी जमींदार की कन्या हो उसे गृहस्थी के बहुत से काम अपने आप करने पड़ते थे। कन्यायें तथा स्त्रियां पीसती थीं कूटती थीं, दाल और चने दरतीं थीं, जिनके घर कुआं होता था वे जल भी भर लेती थीं। इससे उनका शरीर बड़ा मज़बूत बना रहता था। यही नहीं पहले परदा की चाल न होने से कुल पड़ोस की कन्यायें मिल कर उछलकूद के खेल भी खेलती थीं परन्तु वे सब खेल अब

बन्द हो गये। अब तक हमारे भाइयों ने कन्याओं के खेल और कसरत के ऊपर कुछ भी ध्यान नहीं दिया है। यद्यपि वे अमरीका इङ्गलेन्ड और जर्मनी आदि देशों की कन्याओं की पाठप्रणाली जानते हैं। मैं अधिक अंगरेज़ी नहीं पढ़ी हूं परन्तु मैंने अमरीका के एक पत्र में कन्याओं की कसरत की तस्वीरें देखी हैं। तस्वीरों में मैंने उन्हें नाव खेते हुये भी देखा है तभी तो वे हम लोगों से कितनी बलवती और शरीर में अच्छी लगती हैं।

चम्पा—बहिन! मेरे लिये आपका आना वड़े भाग्य की बात है। अब मैं आप से बहुत सी बातें सीखूंगी।

सुशीला—प्यारी चम्पा! क्या तुमने अपने यहां हरियाली और फूलों के पौधे नहीं लगाये? तुमारे घर में बहुत सा हिस्सा मकान का कच्चा पड़ा है यदि इसमें बेलें और फूलों के पौधे लगाओ तो कैसा सुन्दर दिखाई देने लगे। कभी तुमने अंगरेज़ों के वंगले देखे हैं देखो! वे कैसे सुन्दर लगते है। सुन्दर ही नहीं तन्दुरुस्ती के लिये बहुत ही ज़रूरी है। हरियाली के देखने से आंखों की बहुत सी होने वाली बीमारी रुक जाती हैं। सुगन्ध से हवा साफ़ हो जाती है। जो कि सब की जीवन है। सुन्दर फूलों तथा पत्तियों को देख कर चित्त प्रसन्न रहता है। यदि घर में कच्ची ज़मीन न हो तो गमलों में ही पौधों को लगाना चाहिये। घर चाहे कच्चा या फूंस का झोपड़ा ही क्यों न हो यदि वेल और पौधों से सजाया जाय तो बड़ा ही सुन्दर लगने लगता है। अपने घर को ऐसा सजाना चाहिये जिससे घर को देख कर लोगों का चित्त बैठने को चले। यदि घर में ज़मीन अधिक कच्ची हो

तो ऋतु के अनुसार साग भाजी भी वो लेनी चाहिये।

प्यारी बहिन ! मैं अभी तो तुम्हारे यहां लगभग एक महीना ठहरूंगी। इस बीच में मैं तुमको सुगृहिणी बनाने के लिये जो बातें जरूरी हैं उन सब को एक एक करके बताऊंगी

चम्पा—यदि आप मुझे ये सब बातें जो कन्याओं के लिये बड़ी उपयोगी हैं बतादेंगी तो मैं जन्मभर आप से कभी उऋण नहीं हूंगी।

चम्पा—बहिन सुशीला, मैं हिन्दी मिडिल की परीक्षा दे चुकी हूं। अब मुझे तीन मास छुट्टी के मिले हैं क्योंकि परीक्षा के बाद पाठशाला बन्द हो जाती है। इस लिये जब तक आप यहां रहेंगी तब तक मैं आपकी आज्ञा का पालन करती रहूंगी। जो कुछ आप उचित समझें मुझे बतावें।

सुशीला—आज मैं आपको सबसे पहले समय केमूल्य के विषय में बताती हूं उसे आप ध्यान देकर सुनें।

समय

बहिन ! समय से अधिक मूल्यवान कोई वस्तु संसार में नहीं है। जो लोग इसको सँभाल कर खर्च करते हैं वे सदा सुखी रहते हैं और जो लोग इसको असावधानी से खो देते हैं वे फिर पीछे से पछताते हैं। जो समय एक बार हाथ से निकल जाता है वह फिर नहीं आता चाहे कितना ही उपाय किया जाय। जो लोग छोटी ही अवस्था से समय को सँभाल करके व्यय करते हैं उनको अन्त समय पछिताना नहीं पड़ता।

किसी महात्मा ने सच कहा है "समय ही धन है"।

अपने जीवन का एक क्षण भी व्यर्थ मत खोओ। तुमने देखा होगा हमारे यहाँ बहुत से लोग कोई काम

नहीं करते व्यर्थ में बैठे अपना समय नष्ट किया करते हैं और दूसरों के भी समय की कदर नहीं करते । बहुत से ज़मीदार तथा उनके घर के लोग नौगुटिया, अठारह गुटिया, सूजापाटी, चौपड़, ताश, शतरञ्ज, गंजीफा आदि खेल कर अपना समय काटते हैं। जब कि अन्य देशनिवासी अमूल्य समय को अपने सदुपयोग में लाकर अपने देश के गौरव को बढ़ाते हैं तब हमारे देशनिवासी तो सनकते तक नहीं उठकर काम करने की तो बात ही क्या है। देखो बहिन! तुमने सुना है जो तपस्या करते हैं उन्हीं को मनमाना फल मिलता है तपस्या वही कहलाती है जिसमें समय व्यर्थ न जाय किन्तु शुभ काम में लगे। पढ़ना तपस्या है। उपकार करना तपस्या है। माता पिता आदि की आज्ञापालना तपस्या है। जितने उत्तम काम हैं वे तपस्या है। अब तुम भला प्रकार समझ गई होगी कि समय का ठीक काम में लाना ही तपस्या कहलाती है। समय पर उसका नियमपूर्वक काम करने से मनुष्य बहुत काम कर डालता है।

तुमने देखा होगा वैश्य अर्थात बनियों के पास धन बहुत होता है जो बनिया अपना हिसाब किताब ठीक रखता है उसके पास धन बराबर इकट्ठा होता रहता है। इसका कारण यह है कि वह जमा खर्च की जाँच करता रहता है। उसका खर्च कभी आमदनी से अधिक नहीं बढ़ने पाता बल्कि आमदनी से बचाकर धीरे २ वह बहुत धन इकट्ठा कर लेता है। जिससे वह ऐश्वर्य भोगता है बड़े २ लोग भी उसके द्वार पर कर्ज़ लेने आते हैं। ठीक यही हाल समय का है जो लोग समय का ठीक २ प्रयोग करते हैं वे इस छोटे से जीवन में बड़ा काम

कर जाते हैं। जिस गुण के सीखने में वे अपने समय को लगाते हैं वही गुण उनको आ जाता है। जिस प्रकार धन के द्वारा जो वस्तु चाहें मोल ले सकते हैं उसी प्रकार जिस गुण के प्राप्त करने की हम इच्छा करते हैं वही गुण हमको प्राप्त हो जाता है। उदाहरण के लिये:—यदि हम विद्वान होना चाहते हैं अपने समय को पुस्तकें पढ़ने में, विद्या सीखने में लगावें तो हमको विद्या शीघ्र आने लगती है। यदि हम उसी समय को उत्तम भोजन बनाने में खर्च करें तो नाना प्रकार के व्यञ्जन बनाना जान जावें। अर्थात् जिस वस्तु में हम अपने समय को लगा लेती हैं वही वस्तु हमको मिल जाती है। परमात्मा ने तुमको समय रूपी बड़ा अच्छा रत्न दिया है अवश्य उसे अपने अच्छे काम में व्यय करो। बहुत सी कन्यायें कहती हैं कि जी अभी खेल लो फिर शीघ्र काम कर लेंगी परन्तु जब समय बीत जाता है तब फिर पीछे पछताना पड़ता है।

इसलिये पहिले ही से सावधान होजाओ अपना एक क्षण भी व्यर्थ मत खोओ तुम जानती हो कि जिन लोगों का नाम संसार में अधिक रहा, उन लोगों ने अपने समय को सँभाल कर उत्तम कर्मों में लगाया था।

जैसे धनी को अधिकार है कि वह अपने धन को चाहे नाच तमाशों में खर्च करदे चाहे पुण्यकरके उस को सुकर्म्मों में लगावे वही हाल समय का है चाहे इसे अच्छे कर्म्मों में लगाओ चाहे बुरों में।

इसलिये समय को भी बड़ी सावधानी से खर्च करो। प्यारी बहिन! तुम समय के खर्च करने की एक सूची बना

लो। जिसे समय विभाग या टाइमटेबिल भी कहते हैं। उसीके अनुसार नित्य व्यवहार किया करो। जब तुम अपने नित्य के समय को ख़र्च करने की एक सूची बना लोगी तो फिर तुमारे पास व्यर्थ खोने के लिये समय ही न मिलेगा जिसे तुम व्यर्थ खर्च कर सको। १२ वर्ष से भीतर कन्याओं को ८ घन्टे सोना चाहिये और जो १२ से अधिक की हैं उन्हें ६ से ७ घन्टे तक। फिर शेष १६ से १७ या १८ घन्टे दिन रात्रि में मिलते हैं उन्हें अपने नित्य के काम करने में बाँटलो तो तुमको फिर पता लगेगा कि नियमपूर्वक काम करने में कितना ज़्यादा काम हो जाता है। एक सप्ताह तक अपने समय को बाँट कर काम करो तो तुमको पता लगेगा और अचम्भा होगा कि कितने थोड़े समय में कितना काम हो गया। यदि तुम एक पुस्तक को नित्य नियमित समय पर पढ़ा करो तो तुमको पता लग-जायगा कि कितने थोड़े समय में और दूसरे काम करती हुई तुमने वह पुस्तक पढ़डाली।

मैं तुमको एक सच्चा हाल सुनाती हूं विलायत में यह नियम है कि प्रत्येक बालक और बालिका को एक ख़ास दर्जे तक अवश्य पढ़ना पड़ता है। यह राजनियम है इसलिये प्रत्येक बालक के पिता को चाहे वह ग़रीब हो चाहे अमीर अपनी सन्तान को अवश्य पढ़ाना पड़ता है। देखो तुम्हारे यहां से वहां से कितना फ़र्क है तुम्हारे यहां तो रानी तक नहीं पढ़तीं परन्तु वहां नौकरानी तक पढ़ती हैं। इसीलिये तो वहां विद्या का अच्छा प्रचार है। विलायत में एक रानी थी जब वह भोजन करती उस समय अपनी एक दासी को भोजन सजाने के पहिले भोजन के पास १५ मिनट तक बैठने के लिये

आज्ञा देती थी। वह दासी नित्य घड़ी लेकर भोजन के पास १५ मिनट बैठती थी फिर अपनी स्वामिनी को भोजन करने के लिये बुलाती थी। इसी प्रकार उसको दो दिन बीते तब उसने मनमें कहा कि भोजन के पास बैठकर १५ मिनट व्यर्थमें जाते हैं, तब उसने तीसरे दिन से एकपुस्तक लिखनी शुरू करदी। वहां बैठने के पहिले ही नित्य कलम दवात और कागज़ रख आती और फिर पूरे १५ मिनट तक लिखकर तब रानी को बुलाया करती थी। वह १५ मिनट में आधा पेज आसानी से लिख लेती थी। इसप्रकार उसने एक अच्छी पुस्तक ३६५ पेज की दो वर्षमें तय्यार कर डाली जिससे संसारको बड़ा फ़ायदा हुआ। देखो उसने अपने १५ मिनट नित्य नियमपूर्वक अपने अच्छे काम में खर्च कर कितना ससार का उपकार किया। अब वह मर गई है परन्तु जब तक उसकी पुस्तक संसार में रहेगी तब तक उसका नाम बराबर बना रहेगा।

इसी प्रकार जब तुम भी अपने समय को नियमित करके उचित रीति पर खर्च करोगी तब तुमको अन्तमें अपने कामों की जाँच करने पर बड़ा अचम्भा और आनन्द होगा कि तुमने थोड़े ही दिनों में कितना काम कर लिया।

प्यारी बहिन! समय का मूल्य बहुत है संसार में कोई वस्तु नहीं जो इसके बराबर हो सके। मरने के वक्त समय का मूल्य जान पड़ता है यदि उस समय सारे संसार का धन इकट्ठा करके कहा जावे कि ५ मिनट जीवन के और बढ़ा दिये जाँय तो ५ मिनट तो बहुत होते है अरबों रुपया ख़र्च करने पर भी एक मिनट भी नहीं मिल सकता।

जिन कन्याओं का इम्तिहान निकट है और जिन्होंने खेल

कूद में अपना समय व्यर्थ खोया है वे फिर पछताती हैं कि यदि थोड़ा थोड़ा भी रोज़ पढ़ा होता तो आज इतनी घबराहट न होती। उस विचारी को परीक्षा की फिकर के मारे नींद नहीं आती, पछतावा अलग ही चित्त को विचलित किये देता है। फेल होजाने का डर उसके मन को दुखी कर रहा है। पिता माता और भाइयों का डर कि वे फेल होजाने पर कितने नाराज होंगे चित्त को अशान्त किये देता है। साथ की पढ़नेवाली कन्याओं की लज्जा अलग ही उसे छेदे डालती है। जिस पुस्तक को पढ़ने के लिये उठाती है वही कोरी सी दिखाई देती है उस समय परिश्रम तो वह जी खोलकर करती है परन्तु चित्त के व्याकुल होने से उसे अच्छी तरह याद नहीं होता। अन्त में परीक्षा में भी वही हाल होता है जैसा उसने पहिले सोच रक्खा था यानी फेल होजाती है। परन्तु जो कन्यायें प्रथम ही से अपने समय को पढ़ने लिखने में लगाती हैं और पाठशाला के अथवा घर के पाठ को नित्य नियमपूर्वक याद कर लेती हैं। उनका चित्त नहीं घबड़ाता बल्कि वे चाहती हैं किसी न किसी प्रकार परीक्षा शीघ्र होने से उनका बोझ उतर जाय वे इम्तहान के निकट प्रसन्न चित्त रहती हैं। इनाम और ऊँचे दर्जे के पाने की खुशी भी उनको हर समय प्रसन्न रखती है। माता पिता भाई लोगों से भी पास होने पर इनाम लेने का वादा करवाती है। उसकी प्रसन्नता से सब घर के लोग खुशी होते हैं और पाठशालाकी गुरू जी भी उस कन्या के पास होने पर अपनी बड़ाई पाने की खुशी में मग्न रहती है। दाईयां अलग ही उस कन्या के माता पिता से इनाम पाने की आस लगाये हैं अर्थात् उसने जो अपने समय को व्यर्थ नहीं जाने दिया इस-

लिये उसे तो खुशी होती ही है परन्तु और लोग भी जिनसे उसका सम्बन्ध है बड़े प्रसन्न रहते हैं। अन्त में परीक्षा का फल भी वही होता है जैसा वह अपने मन में पहले सोच रही थी अथवा जैसी लोग आशा लगाये हुये थे। पास होने पर आनन्द ही आनन्द उमंग ने लगता है।

इसलिये प्यारी बहिन! प्रारम्भ ही से अपने समय का विभाग करके उसे उचित रीति से खर्च करो जिससे तुमको आगे सुख मिलेगा और तुम्हारा जीवन सफल होगा। क्योंकि जितने काम हों वे समय के अनुकूल हों। एक बार मेरे भाई साहब बतलाते थे जो "लोग समय बांट कर काम नहीं करते उनके किसी काम करने का कोई समय निश्चित नहीं होता। जब वे एक काम करने लगे यदि उन्हें दूसरा काम लग जाय तो वे तुरन्त दूसरे काम के लिये भाग जाते हैं इसी प्रकार तीसरा काम जो लग गया तो वे फिर उस तीसरे काम के लिये दूसरे काम को अधूरा छोड़ देते हैं। इस प्रकार उनका कोई काम पूरा नहीं होन पाता। जब काम पूरा नहीं होता तो फ़िर उनके चित्त में एक प्रकार की बेचैनी रहती है उससे वह सदा व्याकुल रहते हैं उनका कोई काम अच्छा नहीं होता।"।

तुम देखती हो बहुत से लोग थोड़े ही समय में संसार में बड़ा २ कार्य्य कर जाते हैं जिनको देखकर हम लोगों के अचम्भा होता है और बहुत से लोग १०० वर्ष की उम्र पाकर भी विद्वान और चतुर होते हुये भी कुछ काम नहीं कर पाते। इसलिये थोड़े समय में अधिक काम करने की कुञ्जी केवल हर एक काम के लिये समय बांट कर उसके अनुसार काम

करना है।

समय के अनुसार काम करने में एक और विचित्र बात है वह यह कि मानलो तुम प्रातःकाल चार बजे नित्य उठती हो। उस समय शौच और स्नान तथा संध्या से फुरसत पाकर यदि साढ़े पांच बजे लिखने या पढ़ने के विषय में लग जाओ और इसी प्रकार यदि नित्य ऐसा करती जाओ तो थोड़े ही दिनों में अभ्यास पड़ जाता है। जिस समय जो काम नियत है वह उसी समय करने से बहुत अच्छी तरह शीघ्र समाप्त होजाता है यदि उस समय वही कार्य्य प्रारम्भ कर दो जो कल किया था तो फिर जो विचार कल छोड़े थे वहीं से फिर नये विचार आना आरम्भ हो जाते हैं सोचने की कोई विशेष आवश्यकता नहीं पड़ती।

इसलिये वे पुरुष जो थोड़े जीवन में बड़ा कार्य्य करना चाहते हैं उनको प्रत्येक कार्य्य के लिये समय का विशेष ध्यान रखना चाहिये क्योंकि मानस शास्त्र का सिद्धान्त है जो काम जिस समय किया जाता है उसी समय मन उसी काम सम्बंधी विचारों को स्वागत करने के लिये तय्यार रहता है यदि उस समय उसे किसी दूसरे कार्य्य में लगाया जाय तो फिर वह विचिलित हो जाता है क्योंकि उस काम के लिये वह पहले से तय्यार नहीं होता।

इसलिये सबसे पहले आओ आज समय को बांट कर प्रत्येक कार्य्य के लिये समय निश्चित करलें।

चम्पा—हां बहिन, ठीक कहती हो मैंने भी इन बातों पर विचार किया है समय के अनुसार काम करने से काम भी बहुत होता है और शीघ्र होता है। अच्छा यह लो पेंसिल

काग़ज़ प्रत्येक काम के लिये समय को बांट लें। सबसे पहली बात यह होनी चाहिये कि आजही कम से कम एक सप्ताह के लिये समय विभाग करले।

समय विभाग

४—बजे प्रातःकाल सोकर उठना।
४-५—शौच, स्नान, संध्या आदि नित्य क्रिया से सुचित्त होना।
५-७—बजे तक पढ़ना और लिखना।
७-६—रसोई में लगना।
६-१०—भोजन करके थोड़ा विश्राम लेना।
१०-१२—घर के कपड़े सीना।
१२-१—घर में वस्तुओं को सजाना और उचित स्थान में रखना।

डेढ़ से साढ़े तीन—अपने घर के पुस्तकालय को देखना भालना तथा वहीं लिखना पढ़ना।

साढ़े तीन से साढ़े पांच—घर के बगीचे को देखना भालना नये पौधों को लगाना खाद पास तथा पानी सींचना।

साढ़े पांच से छः—परमात्मा की उपासना करना।

छः से साढ़े आठ—रसोई बनाना तथा स्वयं भोजन आदि करना।

साढ़े आठ से साढ़े नौ—दिन भर के किये कार्य्यों की पड़ताल, कौन कितना काम हो चुका कितना बाकी रह गया दूसरे दिन के कामों की सूची तैयार करना। दिन भर के जमा खर्च को मिलाना। फिर शान्ति से परमात्मा को धन्यवाद देकर सोने के लिये जाना।

समय विभाग की कुछ आवश्यक व्याख्या भी बतलानी

जरूरी है जिस पर आपको विशेष ध्यान देना चाहिये ।

सवेरे उठना ।

प्रातःकाल चार बजे सोकर उठना चाहिये क्योंकि वह समय बड़ा उत्तम है वैद्यक शास्त्र में चार बजे ही सोकर उठने का समय बतलाया है। उस समय मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार की थकावटें रातभर सोने से मिट जाती हैं । इस समय आत्मा शान्त, मन स्थिर और शरीर स्वस्थ रहता है । सारी प्रकृति इस समय शान्त प्रतीत होती है । इस समय उठतेही परमात्मा को धन्यवाद देना चाहिये जिसकी कृपा से रात्रि भर आनन्द से सोने का अवसर मिला।

फिर मलमूत्र त्यागना परम आवश्यक है क्योंकि मलमूत्र के रोकने से शरीर में नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं इसलिये तुरन्त शौचादि से निवृत्त होना चाहिये ।

मंजन ।

शौच के पश्चात् दतौन अथवा मंजन से मुख और दांतों को साफ़ करना जरूरी है क्योंकि जो लड़कियां दांतों को साफ़ नहीं करतीं उनके मुख में एक प्रकार की दुर्गन्ध आती है जिससे अपने मनको तो घिन होती ही है किन्तु दूसरों को भी नफ़रत पैदा होती है । दांतों के न सफ़ा करने से आँखों की रोशनी भी मन्द पड़ जाती है । तबियत मचलाती रहती है । जहां तहां जल्दी जल्दी थूकने का मन चलता है । दांत भी कमज़ोर पड़जाते हैं । कभी कभी दांतों में कीड़ा लग जाता है जो दांतों की जड़ को कोल डालता है जिससे युवावस्था में ही दांतों से हाथ धोना पड़ता है । इसलिये दांत

अवश्य ही स्वच्छ रखना चाहिये। परन्तु यह विचार रहे कि दांतों में मिस्सी नहीं लगानी चाहिये। स्त्रियां मिस्सी लगाकर अपने दांतों को काले कर लेती हैं काले। दांतों ही में वे अपनी शोभा मानती हैं क्योंकि १६ श्रृंगार में मिस्सी लगाकर दाँत काले कर लेना भी एक श्रृंगार मान लिया है परन्तु यह उनकी भूल है दाँत सदा कुन्द के समान स्वच्छ और सफ़ेद होने चाहिये। प्राचीन कवियों ने दांतों की उपमा कुन्द के फूल और मोतियों से दी है। इसलिये मिस्सी लगाकर दांत काले कर लेना उचित नहीं।

पान और तमाखू नहीं खाना चाहिये आप कहेंगी तमाखू खाना तो अच्छा नहीं परन्तु पान तो अवश्य खाना चाहिये क्योंकि इसको तो हिन्दुस्तान की प्रायः सभी स्त्रियां खाती हैं फिर जब एक स्त्री दूसरे के यहां जाती है उस समय तो पान ही एक ऐसी चीज़ है जिससे उनका आदर किया जाता है। परन्तु यह बात ठीक नहीं आदर करने की और भी वस्तुएं मिठाई, इलायची आदि हैं क्या इनसे उनका आदर नहीं हो सकता। जो कहो कि चाल के विपरीत हो जाने से लोग बुरा भला कहेंगे इसकी परवाह न करो अच्छी रीति पर चलने से चाहे नई हो या पुरानी बुरे मनुष्य बुरा कहेंगे भले भला कहेंगे

स्नान।

मंजन से दांत सफ़ा करके स्नान करो। शरीर में रोएँ के नीचे सहस्रों छेद होते हैं। इन छेदों के द्वारा पसीना निकलता है जिस में शरीर का ख़राब पानी और माद्दा रहता है। स्नान करने से इन छेदों का मुंह खुला रहता है जिसके द्वारा शरीर

का मैल निकलता रहता है परन्तु यदि कई दिन तक स्नान न कीजिये तो वे छेद मुंद जाते हैं जिसमें शरीर के ऊपर फुंसियाँ और फोड़े हो जाते हैं। यही नहीं और कई प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं जिनको दूर करने के लिये अच्छे वैद्यों की आवश्यकता पड़ती है। स्नान न करने से शरीर में गन्ध आती है और मन अपवित्र रहता है। इसलिये स्नान अवश्य करना चाहिये। स्नान करने से मन शुद्ध रहता है इन्द्रियों में फुरती आती है, बुद्धि प्रबल होती है बहुत से होनेवाले रोग मिट जाते हैं। इसलिये बहिन जी! आप स्नान नित्य किया करें। परन्तु जहाँ तक हो सके स्नान बन्द स्थान में करना अच्छा है क्योंकि स्नान करते हुये हवा अधिक न लगनी चाहिये। स्नान करके शरीर को भली प्रकार पोंछकर कपड़े शीघ्र पहिर लेना चाहिये। जाड़े की ऋतु में स्नान करने के बाद आग न तापना चाहिये क्योंकि स्नान करके शरीर ठंडा हो जाता है एक दम ठंड के बाद गरमी से रोग पैदा हो जाते हैं। गरमी की ऋतु में यदि कुछ मिहनत करके आई हो या जहाँ लू (लपट) चल रही हो वहाँ खुले स्थान में कभी स्नान न करना।

नित्य की क्रियाओं में स्नान भी एक मुख्य कार्य्य है। शरीर के नीरोग रखने के लिये स्नान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिये।

सन्ध्या

स्नान करने के बाद मन शान्त हो जाता है उस समय एकान्त स्थान में जहां कुछ फूल पत्तियों के पौधे लगे हों वहाँ

आसन बिछाकर बैठ जाओ और वेद के मंत्रों से संध्या करो। कोई मंत्र ऐसा न जपो जिसका अर्थ तुम न जानती हो। सन्ध्या के मंत्रों का अर्थ किसी पंडित से समझ लो नित्य विधिपूर्वक सन्ध्या किया करो। यदि पूरी सन्ध्या न आती हो तो गायत्री का जाप तो अवश्य किया करो। गायत्री के अर्थों को विचारो। ऐसा करने से परमात्मा तुमको आत्मिक परबल देवेंगे। गायत्री में परमात्मा की स्तुति और प्रार्थना है। परमात्मा की स्तुति करके उनसे बुद्धि मांगो क्योंकि बुद्धि ही तो सब धनों से बढ़ कर धन है जितना ऐश्वर्य्य और धन है। वह सब बुद्धि ही से मिलता है।

जिसने हमारे लिये सूर्य्य चन्द्र और पृथ्वी रची है वह हमारी सच्ची और भोली विनय को सुन कर अवश्य हमारी मन की अभिलाषा पूरी करेगा। प्यारी बहिन! संध्या करने से मनुष्य निर्भय हो जाता है, आत्मा बलवान होता है, संसार के ताप उसे नहीं सताते। चित्त सदा प्रसन्न रहता है। शरीर की कान्ति बढ़ती है, तुम जानती हो जो असंख्य लोकों का पालनेवाला है उसकी मित्रता तथा भक्ति से मनुष्य क्या फिर निर्दयी, डरपोक झूठ और स्वार्थी रह सकता है? इसलिये कल प्रातःकाल से उठते ही संध्या करना आरम्भ कर दो जितना मैं जानती हूं वह सब तुमको बतलाऊंगी।

सु०—प्यारी चम्पा! प्रत्येक गृहस्थको प्रातःकाल और सायङ्काल नित्य अग्निहोत्र (हवन) करना चाहिये। हमारे प्राचीन ऋषि और मुनि बड़े बुद्धिमान विज्ञान के जानने वाले थे। उन्होंने जहां आत्मोन्नति के लिये संध्या तथा परमेश्वर की प्रार्थना बतलाई है वहां शरीरिक उन्नतिके लिये भी नित्य

अग्निहोत्र करने पर भी बड़ा ज़ोर दिया है ।

अग्निहोत्र में जो वस्तुएं छोड़ी जाती हैं उन में दो प्रकार की औषधियाँ होती हैं। (१) रोगनाशक (२) बलकारक जिनके नाम मैं अभी तुमको नीचे बताऊंगी तुम जानती हो शरीर ही से संसार के सारे धर्म मनुष्य निबाहता है । जिस समय शरीर रोग से पीड़ित होजाता है उस समय वह धर्म के सब काम करने में असमर्थ हो जाता है । जितने नाते संसार के हैं वे शरीर ही से तो हैं। इसलिये शरीर रक्षा का उपाय सब से पहिले करना चाहिये ।

(१) हवन में जो पदार्थ छोड़े जाते हैं वे जलकर वायु मंडल में जाकर जो जल भाप के रूप में आकाश में रहता है उसे साफ़ कर देते हैं । वही जल वर्षा के द्वारा नीचे आकर अन्न और औषधियों के बीजों में जीवनदान देता है हवन से अन्न पौष्टिक और गुणकारी उत्पन्न होता है जिस को खाकर सन्तानें बलवान और उत्तम उत्पन्न होती हैं ।

(२) हवन में जो रोग नाशक पदार्थ छोड़े जाते हैं उनसे रोगों के कीड़े नष्ट होजाते हैं। आपको शायद मालूम होगा कि प्रत्येक रोग के कीड़े होते हैं जो शरीर के भीतर जाकर अपना प्रभाव दिखाते हैं वे रोग को शीघ्र बढ़ाकर मनुष्य को मृत्यु का कौर बना देते हैं । हैजा और प्लेग के कीड़े बहुत जल्द अपना असर प्राणियों पर छोड़ते हैं। इसलिये जो मनुष्य हैजे अथवा प्लेग से पीड़ित होता है उसके समीप बहुत कम मनुष्य जाते हैं क्योंकि इन रोगों के कीड़े हवा में उड़कर मनुष्य के शरीर में घुस जाते हैं वहां अपना असर डालने लगते हैं। यही तो कारण है कि लोग वहां से भाग जाते जहां ये बीमारियाँ फैलती हैं ।

च०—मैं देखती हूं जिन स्थानों में ये रोग फैलते हैं उनमें बहुत से लोग मर जाते हैं और बहुत से मरते भी नहीं। कीड़े तो सबही के शरीर में घुसते होंगे तब फिर एक मनुष्य मर जाता है और वहीं पर रहनेवाला दूसरा नहीं मरता इसका क्या कारण है।

सु०—ठीक है आपका कहना ठीक है। इसका कारण भी मैं बतलाती हूं प्रत्येक मनुष्य के शरीर में जहां रोगों के कीड़े होते हैं जो शरीर को बलवान रखते हैं। वे कीड़े यदि बलवान हैं तो बाहर से घुसे हुये कीड़ों से युद्ध करके उन्हें मार डालते हैं फिर वह रोग उसके ऊपर अपना अधिकार नहीं जमाने पाता। यदि शरीर के कीड़े बलवान नहीं हैं तो वे बाहर से आये हुये रोग के कीड़े शीघ्र उन शरीर के कमज़ोर कीड़ों को नष्ट कर डालते हैं फिर वही मनुष्य रोगी हो कर शीघ्र मर जाता है। इसलिये प्यारी बहिनो! मनुष्य को अपना शरीर बलवान रखना चाहिये तुमनेभी देखा होगा कि जो पुरुष बलवान है उन्हें रोग बहुत कम सताते हैं। क्योंकि रोगों के कीड़े उनके ऊपर अपना प्रभाव नहीं जमाने पाते।

च०—बहिन जी! अक्सर देखा है कि प्लेग और हैजे में जवान और मज़बूत आदमी भी मर जाते हैं।

सु०—प्लेग के कीड़े तो ज़हर के समान होते हैं यदि घुस जाते हैं तो फिर उनका प्रभाव फ़ी सदी ९५ आदमियों पर पड़ता है। जिनके शरीर के कीड़े प्लेग के कीड़ों से भली प्रकार युद्ध कर सकते हैं उनपर प्लेग का असर नहीं होता। हैजे के कीड़े जो भली प्रकार तन्दुरुस्त हैं उन पर अपना असर नहीं डाल सकते। हवन करने से जितने ज़हरीले कीड़े

हैं सब नष्ट हो जाते हैं। वे शरीर के भीतर घुसने ही नहीं पाते। शरीर के भीतर स्वास्थ्य के कीड़े मज़बूत हो जाते हैं। हवन की सुगन्ध ज़हरीली हवा को साफ़ कर लेती है। मस्तिष्क (दिमाग़) के लिये बहुत ही लाभकारी है। हवन से बुद्धि बढ़ती है। जिनके घर में हवन होता है उनके घर सदा सुवासित और सुगन्धित रहते हैं।

चं०—भला थोड़ा सा घी और सामिग्री आग में डालने से क्या फ़ायदा पहुंचा सकते हैं?

सु०—जो वस्तु अग्नि में डाली जाती है वह हवा में मिल कर चारों ओर फैल जाती है देखो जब तुमारे पड़ोस में कोई स्त्री मिर्चा आग में डाल देती है तो वह हवा में फैलकर मुहल्ले भर में लोगों को छींकने के लिये मज़बूर करदेती हैं। जब कोई आदमी पड़ोस में चमड़ा अथवा ऊन जलाता है तो उससे सारे मुहल्ले में बदबू फैल जाती है इसी प्रकार हवन करने से सारे मुहल्ले की हवा शुद्ध हो जाती है।

चं—कौन २ सी चीज़ें हवन में डाली जाती हैं।

सु—मैं तुमको सामान्य हवन की सामग्री बतला देती हूं यदि इसमें कुछ चीज़ें न मिलें तो विशेष हानि नहीं। यह सामिग्री मैं थोड़ी बतलाती हूं जितना सामर्थ्य हो उतना हवन करना चाहिये।

१ कपूर *
२ सफ़ेद चन्दन
३ अगर
४ तगर
५ लाल चन्दन
१७ इलायची
१८ गुर्च
१९ चन्दन का बुरादा
२० गूगर
२१ गरी

६ नागर मोथा
७ देवदार
८ छड़ीला
९ वालछड़
१० सुगन्ध बाला
११ इन्द्र जौ
१२ कपूर कचरी
१३ मुरेठी
१४ सोंठ
१५ जावित्री
१६ जायफल
२२ चिरौंजी
२३ बादाम
२४ छुआरा
२५ किसमिस
२६ पिस्ता
२७ बेलगिरी
२८ जौ (साधारण)
२९ केसर*
३० बूरा*
३१ घी*
कस्तूरी*

जिनमें * का चिन्ह लगा है इनको छोड़ कर सब चीज़ें बरावर २ कूटकर मिलाना चाहिये गरी आदि मेवाओं को काट काट कर मिलाना चाहिये ।

जिनके ऊपर * चिन्ह है उनमें केसर और कस्तूरी थोड़ी २ मँगानी चाहिये । जितनी सामिग्री हो उनकी चौथाई चीनी या बूरा मिलना चाहिये । जावित्री जायफल और कपूर थोड़ा २ मिलाना चाहिये । तौल में सामिग्री का आधा घी अलग आहुति छोड़ने के लिये रख लेना चाहिये ।

आम या ढांक की लकड़ी छोटी २ काटकर रख लेना चाहिये । सामिग्री और घी डिब्बों में या हांड़ियों में रख लेना चाहिये । हवन करने के दो ही समय हैं एक सवेरे प्रातःकाल सूर्योदय के समय और दूसरा सन्ध्या को सूर्य्यास्त के पहले।

नित्य हवन करने से मनुष्य में तेज बढ़ता है इन्द्रियां पुष्ट होती हैं । बुद्धि का विकाश होता है । इसलिये मनुष्य को सदा हवन करना चाहिये ।

चं०—लोग कहते हैं स्त्रियों को हवन न करना चाहिये।

सुशीला—जिस प्रकार मनुष्य को शौच स्नान और भोजन आदि की आवश्यकता है उसी प्रकार स्त्रियों को भी ज़रूरत है इसलिये स्त्रियों को अवश्य हवन करना चाहिये।

रसोई और भोजन

हवन के पश्चात् यदि कन्यायें पाठशालाओं में पढ़ती हैं और छोटी हैं तो उनको केवल आध घन्टे में रसोई की तय्यारी करके पढ़ने में लग जाना चाहिये क्योंकि पाठशाला का पाठ नित्य याद करके लेजाना चाहिये।

प्रातःकाल का समय पढ़ने के लिये बहुत ज़रूरी है। जो कन्यायें अथवा बहुयें पाठशाला में नहीं जातीं उनको रसोई की तय्यारी में लग जाना चाहिये। उनको रसोई हमेशा सादी बनानी चाहिये। रसोई बनाने में सफ़ाई की बड़ी ज़रूरत है। दाल हमेशा बीनकर बनाना चाहिये। नित्य दाल बदल कर बनानी चाहिये। रसोई में हरी भाजी एक या दो अवश्य होनी चाहिये। आटा गूंद कर पहले ही भिजो देना चाहिये जिससे रोटी नरम और स्वादिष्ट बनेगी तुरन्त आटा गूंद कर रोटी बनाने से रोटी सेंकने पर ऐंठ जाती है।

थालियाँ और बर्तन हमेशा भली प्रकार मांजकर स्वच्छ रखना चाहिये। रसोई घर साफ़ और सुथरा रहना चाहिये। जो कोई भोजन के लिये आवे उसे थोड़ा २ परसे। बहुत सी स्त्रियाँ एकदम से परोस देती हैं ऐसा करने से भोजन करने-वाले की रुचि चली जाती है। परोसनेवाली गंवार समझी जाती है। प्रायः स्त्रियाँ भोजन तो बड़े मन से तय्यार करती हैं परन्तु यदि दो या तीन आदमी एक साथ भोजन करने आ

जायें तो झुंझलाय उठती हैं परन्तु ऐसा स्वभाव अच्छा नहीं। परोसनेवाली को प्रसन्न चित्त रहना चाहिये। यदि घर में कई स्त्रियाँ हैं तो भोजन परोसनेवाली जुदी होनी चाहिये। भोजन करने का स्थान रसोई घर से अलग होना चाहिये।

कन्याओं को सदा इस बात में ख़ूब ध्यान रखना चाहिये कि वे कभी मनुष्य के भोजन करते समय किसी की शिकायत या चुगली न करें क्योंकि भोजन करनेवाले का मन भोजन करते समय सदा प्रसन्न रहना चाहिये। दूसरे की चुगली तथा शिकायत सुनने से उनके मन में ईर्ष्या और द्वेष उत्पन्न होजाता है जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है।

कहीं से परिश्रम करके आने पर तुरन्त स्नान अथवा भोजन कभी न करना चाहिये। भोजन करने में कौर को ख़ूब चबाकर खाना चाहिये। भोजन के पश्चात् जल बहुत कम पीना चाहिये। भोजन के घन्टे भर पीछे इच्छानुकूल जल पीवे। भोजन रुचि से कुछ कम करना चाहिये क्योंकि अधिक भोजन शरीर में आलस्य लाता है। आलस से मनुष्य की वृत्ति तामसी होजाती है जिससे दिमाग़ साफ़ नहीं रहता।

भोजन करने के पश्चात् थोड़ा टहलना अच्छा है क्योंकि तुरन्त लेट जाने से आलस्य और निद्रा घेर लेते है।

भोजन के बाद ऋतु के अनुसार थोड़े फल खाने चाहिये जिससे हाज़मा दुरुस्त रहे। भोजन में कभी मसाले अधिक मत खाओ भोजन के समय यदि दूध हो तो दूध में रोटी मींज कर कभी मत खाओ, क्योंकि ऐसा करने से पाचन देर में होगा यदि भोजन के पश्चात् थोड़ा कुनकुना कर दूध खाली पीलो तो पाचन अच्छा होगा। भोजन में हींग लासुन और प्याज का

विशेष व्यवहार मत करो क्योंकि ये चीज़ तामसी हैं इनके सेवन से मनुष्य का दिमाग़ दुरुस्त नहीं रहता।

भोजन में मांस कभी न खाना चाहिये इसमें कोई शक नहीं बहुत लोग माँस खाना अच्छा समझते हैं परन्तु वे माँस के पक्ष में कोई प्रबल युक्ति नहीं दे सकते। कोई कहते हैं माँस खाने से बल होता है कोई कहते हैं मांस खाने में हर्ज़ ही क्या है परन्तु यह बात याद रहे कि माँस खाने से घी दूध खाने में बल अधिक होता है। जो लोग माँस खाते हैं उनका स्वभाव कठोर हो जाता है। उनके शरीर से जो पसीना निकलता है उस में एक प्रकार की गंध आती है। सब से बुरी बात जो माँस में है वह यह है कि मांस बिना हत्या के नहीं प्राप्त होता। जब तक किसी जीव को मारा नहीं जायगा तब तक उसका माँस मिलना बड़ा कठिन है।

परमात्मा के जीवों की फुलवाड़ी में से किसी समझदार पुरुष को अधिकार नहीं है कि वह उसे काट सके। देखो यदि हमारे एक छोटा सा काँटा गड़ जाता है तो हमको कितना दुःख होता है परन्तु उसके दुःख का क्या ठिकाना है जिसे हम अपने स्वाद के लिये मार कर खा जाते हैं। हा! धिक है उनको जो अपने थोड़े से जीभ के स्वाद के लिये एक जीव को सदा के लिये समूल नष्ट कर देते हैं! प्यारी बहिन! लोग चाहे जितना कहें कि माँस खाने में कुछ दोष नहीं परन्तु आप एकांत में बैठ कर अपने मन में सोचो क्या किसी जीव को सताना पाप नहीं हैं।

चंपा—प्यारी बहिन! किसी जीव को मार कर खाना तो राक्षसों का काम है। मैं मांस नहीं खाती तो क्या जीती नहीं

बल में भी किसी माँस खानेवाली स्त्री से कम नहीं हूं।

सुशीला—माँस खाने के दोष तो तुम सब समझ ही गई हो। अब मैं तुम्हें सादी चाल के विषय में कुछ बतलाती हूं उसे ध्यान देकर सुनो।

सादीचाल।

यदि तुम संसार में यह पता लगाओ कि सब लोग क्या चाहते हैं तो बहुत खोज करने पर तुमको यह पता लगेगा कि सब लोग संसार में सुख चाहते हैं। अब इस बात का पता लगाना आवश्यक पड़ा कि सुख है क्या चीज़? यदि सुख का ठीक ठीक पता लग जाय तो फिर जिसकी खोज में हम लोग परिश्रम कर रही हैं वह निश्चय हो जाय परन्तु सुख दुख का पता लगाना सहल नहीं है जिसको बहुत से लोग सुख मानते हैं वही बहुतों को दुःख जान पड़ता है। इससे यह नतीजा निकलता है कि अपनी इच्छाओं को कम करना ही सुख है। यदि हम चाहते हैं कि हमारे पास गाड़ी घोड़ा और बाग वगैरः हो तो हमको सुख मिले परन्तु हम देखती हैं इन चीजों के पाने पर भी शान्ति नहीं होती वरन् इच्छायें और बढ़ती चली जाती हैं। इसलिये जहां तक हो सके मनुष्य को अपनी इच्छाओं को घटाना चाहिये अर्थात् अपनी रहन सहन इतनी सादी बनानी चाहिये कि जिससे साधारण से साधारण अवस्था में भी वह भली प्रकार रह सके। जिन जिन वस्तुओं में सादापन रखने की आवश्यकता है वह मैं नीचे बतलाती हूं।

१ सादा भोजन।

बहुत से लोग चटपटे और मसालेदार भोजनों के आदी पड़ जाते हैं यदि उनके भोजनों में खटाई मिर्च और मसाले न पड़ें तो उनसे फिर भोजन नहीं किया जाता। परन्तु तुम जानती हो खटाई और मिर्च आदि मसालेदार भोजन नाना प्रकार के रोग उत्पन्न कर देते हैं। आखें कमज़ोर हो जाती हैं, मेदा बिगड़ जाता है, शरीर रोगी हो जाता है जिससे जीवन दुखमय हो जाता है। इसलिये सादा भोजन किया करो जिससे शरीर निरोग रहे। भोजन तो शरीर को कायम रखने के लिये है जिसके द्वारा धर्म अर्थ काम मोक्ष सब प्राप्त कर सकते हैं। परन्तु बहुत से लोग तो जीभ के स्वाद को ही अपना धर्म समझते हैं और अपने आवश्यक कामों को छोड़ बैठते हैं। क्या न्योता खानेवाले चौबे और दूसरे ब्राह्मणों को तुमने नहीं देखा वे सिवाय भोजन करने के और किसी काम के नहीं। इसलिये बहिनों! यदि तुम सुख से अपने जीवन को बिताना चाहती हो तो सादे भोजन पर संतोष करो।

२ वस्त्रों में सादापन।

बहुत से घरों में अच्छे वस्त्रों के लिये स्त्रियां कलह मचाया करती हैं न तो स्वयं सुख से रहती हैं न दूसरों को चैन लेने देती हैं वे सदा अपने घर के लोगों को रेशमी और दिखावटी वस्त्रों को खरीदने के लिये मजबूर किया करती है। यदि घरवाले की हैसियत वैसी कीमती वस्त्र खरीदने की नहीं है तो फिर भला कलह के सिवाय और क्या होना है।

इस लिये बहिनों ! तुम पढ़ी लिखी हो ये बुरी बातें जो तुमारी माता मौसी बुआ आदि में अनपढ़ होने के कारण पाई जाती हैं उनको मत सीखो। वे विचारी तुमारी तरह न तो पढ़ाई ही गई हैं और न उनको तुमारी तरह अच्छे गुण सीखने का अवसर ही मिला है। तुम बहुत कीमती और तड़क भड़क-वाले वस्त्रों को मत पहिनो। सादे कपड़े बड़े अच्छे होते हैं-हर अवस्था में ये सुख देते हैं। उत्तम और दिखावटी कपड़ें से मनुष्य का अधिक मान नहीं होता किन्तु उत्तम गुण ही मनुष्य के मान और इज्ज़त को बढ़ाते हैं। वस्त्र को तो लोग केवल शरीर को अधिक सर्दी और गर्मी से बचाने के लिये पहिनते हैं न कि दूसरों को वस्त्र की तड़क भड़क दिखाने के लिये। वस्त्र सदा साफ़ और सुथरे रखो क्योंकि शुद्ध और निर्मल वस्त्रों से मन भी पवित्र और निर्मल रहता है। मैले वस्त्रों से शरीर में नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं इसलिये अपने वस्त्र सादे परन्तु निर्मल और पवित्र रक्खो।

३ सादी बातचीत।

जिस प्रकार लोग चटनी मिर्चा और अचार आदि से अपने भोजन की रुचि को विगाड़ते हैं उसीतरह लोग अपनी सादी बातों को झूठ का मुलम्मा चढ़ा कर उसे तड़क भड़क-दार बना देते हैं। बातें करने में समय का सदा ख्याल रक्खो झूठी गप्पों में अपना समय व्यर्थ मत गवांओ। सादे वचन जो शुद्ध और सादे हृदय से निकलते हैं वे बनावटी बचनों से अधिक प्रभावशाली होते हैं सादी बातों का मनुष्य के हृदय पर शीघ्र प्रभाव पड़ता है।

प्यारी बहिन ! ऊपर कही हुई तीनों बातों में अर्थात् वस्त्र

भोजन और बचनों में यदि सादगी रक्खोगी तो अपने जीवन को सुखमय बनाओगी। अभी तुम्हारे स्वभाव लचीले हैं इस समय तुम्हारे स्वभाव का बहुत जल्दी परिवर्तन हो सकता है परन्तु जब स्वभाव या आदत दृढ़ हो जायगी तब फिर तुम्हें अपने स्वभाव के बदलने में बड़ा कष्ट उठाना पड़ेगा अर्थात् फिर तुम अपने स्वभाव को बदलने में बिल्कुल असमर्थ होजाओगी। जैसे पेड़ जब वह छोटा होता है तब उसे चाहे जिधर झुकालो बड़े होने पर उसे हाथी भी नहीं झुका सकते। इसलिये प्यारी बहिन! अभी से अपने भोजनों में वस्त्रों में और बचनों में सादगी लाने की कोशिश करो।

भोजन के पश्चात् थोड़ा विश्राम लेकर अपने सोने को पोटरी उठालाओ उसमें जो जो सीना कल छोड़ा था उसे पूरा करने की कोशिश करो और जो आज ख़तम हो जाय उसके बाद किसी दूसरे आवश्यक कपड़े को सीना प्रारम्भ कर दो। जो धोतियां या कपड़े कुछ फट गये हैं उन्हें सी डालो क्योंकि जो आज थोड़ा फटा है वह कल अधिक फट जायगे इसी प्रकार नया कपड़ा भी शीघ्र नष्ट हो जाता है। सिलाई सब प्रकार की सीखनी चाहिये। आजकल प्रायः लड़कियों तथा स्त्रियों को बेल बूटे आदि का काम अधिक सिखाया जाता है परन्तु कुर्ता कमाज़ और कोट आदि का काम बहुत कम सिखाते हैं जिसका काम गृहस्थी में अधिक पड़ता है। दो घंटे सिलाई का काम करके। घर की इधर उधर पड़ी हुई चीज़ों को सजाकर उन्हें ठीक ठीक उचित स्थान पर रख देना चाहिये।

प्यारी बहिन! तुम जानती हो संसार में समय ही सब

से बड़ा अमूल्य रत्न है संसार में बड़ी से बड़ी कीमती चीज़ों को समय के बदले में मोल ले सकते हैं। ऐसा बेशकीमती समय प्रायः स्त्रियां बेठौर ठिकाने रखकर चीज़ों की खोज में नष्ट कर देती है। घर में प्रत्येक वस्तु उचित स्थान पर रखना चाहिये क्योंकि उचित स्थान पर रक्खी हुई चीज़ एक तो सुरक्षित रहती है दूसरे समय पर तुरन्त ही मिल जाती है। यदि आध घंटा रोज भी घर की वस्तुयें देख देख कर उचित स्थान पर रखदी जांय तो एकतो समयपर वस्तु मिल जाती है दूसरे भूली चीज़ों का भी पता लग जाता है और घर की सारी वस्तुयें ध्यान पर चढ़ी रही हैं जिसका फलयह होता है कि घर की सारी वस्तुओं का समय समय पर उपयोग होता रहता है।

गृह पुस्तकालय

जब घर की वस्तुयें अपने अपने उचित स्थान पर रख दी जाँय तब घर के पुस्तकालय की ओर ध्यान देना चाहिये।

पुस्तकालय उस स्थान पर बनाना चाहिये जहाँ सामने फुलवारी पड़ती हो क्योंकि एक तो वहाँ सामने से हवा फूलों में हो कर आयेगी दूसरे जब पुस्तक से आँख उठे तो लताओं और पौधों के हरे हरे पत्तों पर दृष्टि पड़नी चाहिये जिससे आँख पर ज़ोर न पड़े। पुस्तकालय में जो मेज़ पड़ी हो उसे आते ही साफ़ करके दावात में स्याही और क़लम ठीक कर लेना चाहिये। लिखने के लिये कुछ थोड़े सादे कागज़ हमेशा मेज़ पर रखना चाहिये। जितनी पुस्तकें पुस्तकालय में हों उन सब में नम्बर डाल लेना चाहिये जब तुम पुस्तकालय में हो उस समय घर की सारी फ़िक्रों को भुला दो कभी कोई

ऐसी पुस्तक न पढ़ो और न अपने पुस्तकालय में रक्खो जो मनुष्य के चरित्र को बिगाड़ने वाली हों।

प्रत्येक भारतवासी को इतिहास की पुस्तकें अधिक पढ़ना चाहिये क्योंकि इतिहास पढ़ने से दूसरे देशों के साथ २ अपने देश का मिलान हो जाता है। जब उत्तम २ प्रबन्ध लिखने की शक्ति हो जाय तब छोटी छोटी पुस्तकें लिखने का प्रयत्न करो। अपने यहाँ कम से कम एक या दो उत्तम समाचार पत्र मगाया करो क्योंकि समाचार पत्रों से सारे देश का हाल मिलता रहता है।

लिखने पढ़ने में अपनी बहिनोंकी दशा सुधारने का उपाय का ध्यान रखना चाहिये क्योंकि दूसरे देशों की स्त्रियों की दशा का अपने देश की स्त्रियोंकी दशा के मिलान से पता लगता है कि हमारी बहिनों की दशा बड़ी शोचनीय हो रही है।

अपने मुहल्ले की स्त्रियों को भी पढ़ने का चसका दिलाओ अपने यहां बुलाकर उनको कभी कभी अपने देश की महादेवियों के चरित्र सुनाओ। उनको स्त्रियों के उचित कर्तव्य बतलाओ तो निस्सन्देह तुमारे पढ़ने का उत्तम फल होगा। यदि इसी प्रकार घर घर में अपनी हैसियत के अनुसार छोटे पुस्तकालय खुल जावेंगे तो देश का शीघ्र सुधार हो जायगा।

कुपढ़ स्त्रियों से जब मिलो तब बड़े नम्र होकर मिलो। उन्हें यह बतलाओ कि पढ़ना मनुष्य को शीघ्र आसकता है जितना तुम लोग कठिन समझती हो उतना कठिन नहीं है। यदि तुम लोग अपनी दशा सुधारती हुई अपनी बहिनों की दशा सुधारोगी तो इस से बढ़कर तुम्हें और किसी चीज़ में इतना पुण्य नहीं मिलेगा।

प्रत्येक वृहस्पतिवार को आप अपने यहां एक छोटी सभा किया करें जिसमें अपने मुहल्ले तथा दूसरे मुहल्ले को स्त्रियों और कन्याओं को बुलाया करें। उसमें आप भी कुछ बोलें और दूसरों को भी बोलने के लिये कहा करें। इस प्रकार प्रत्येक मुहल्ले में यदि कमसे कम एक स्त्री भी अपने यहां पुस्तकालय बनावेगी और प्रत्येक वृहस्पतिवार को अपने यहाँ एक सभा करेगी तो स्त्रियों और कन्याओं को बड़ा लाभ होगा।

जो स्त्री तुम्हारे पुस्तकालय से कोई पुस्तक पढ़ने के लिये लेना चाहे तो एक रजिस्टर ऐसा बनालो जिस में इतने खाने हों (१) संख्या (२) नाम पुस्तक लेनेवाले का (३) पता (४) पुस्तक का नाम (५) तारीख (६) विशेष बात। इन सब खानों को भर लिया करो। लेने वाले को हिदायत कर दी जाय कि वह जो पुस्तक लेजाय उसे १५ दिन से ज़्यादा न रखे यदि आगे फिर उसी पुस्तक की ज़रूरत हो तो फिर लेजा सकती है जो पुस्तक ऐसी हो कि यदि खो जाने से फिर बज़ार से मोल न मिल सकती हो तो उसे किसी को घरके लिये मत दो जिसे पढ़ना हो तुमारे पुस्तकालय में ही आकर पढ़ जावे।

प्रत्येक मास में अपनी हैसियत के अनुसार कुछ नई पुस्तकें मोल लिया करो तो धीरे २ तुमारा पुस्तकालय बहुत अच्छा हो जावेगा।

गान विद्या

प्रत्येक कन्या तथा स्त्री को गान विद्या का अभ्यास अवश्य करना चाहिये। गान विद्या से अपना तो चित्त प्रसन्न होता ही है परन्तु उत्तम और मधुर गान को सुनकर दूसरों का भी

चित्त प्रसन्न हो जाता है। पुरुषों की अपेक्षा कन्याओं तथा स्त्रियों का गला स्वाभाविक मीठा होता है इसलिये स्त्रियों को अवश्य ही संगीत (गान विद्या) का अभ्यास करना चाहिये। जो कन्यायें तथा स्त्रियाँ गान विद्या का अभ्यास करना चाहें उनको ब्रह्मचर्य्य धारण करना चाहिये क्योंकि ऐसा न करने से आवाज़ फट जायगी सुरीली और मधुर वाणी न रहेगी। गान विद्या से मनुष्य की उम्र बढ़ जाती है जितने गुण संसार में हैं उनमें गान विद्या सर्वोपरि है। गान से परमात्मा भी प्रसन्न होते हैं। यदि एक अच्छा सा भजन सुन्दर राग में गा दिया जाय लोग तो मोह जायँगे ही किन्तु गानेवाली का चित्त स्वयं इतना आनन्दित और प्रफुल्लित होगा कि जो कलम से नहीं लिखा जा सकता। एक अच्छे राग से गानेवाले पुरुष की और योगी की एक सी दशा होती है। जिस प्रकार एक योगी त्रैलोक्य के आनन्द को ब्रह्मज्ञान के सामने तुच्छ समझता है उसी प्रकार एक अच्छा मधुर राग में गाता हुआ गायक भी राजों तक को तुच्छ समझता है। गान विद्या बड़ा कठिन है बड़े कठिन अभ्यास और परिश्रम से आती है। प्रत्येक स्त्री को जहाँ रसोई बनाना और कपड़े सीना कर्तव्य है उसी प्रकार गाना भी बहुत ज़रूरी है।

कन्याओं तथा स्त्रियों को इस बात पर अधिक ध्यान देना चाहिये कि वे बुरे और भद्दे गीत न गावें। प्रायः सभी स्त्रियाँ गाती हैं परन्तु वास्तविक गाना बहुत कम स्त्रियाँ जानती हैं। देखो एक बात का बहुत ध्यान रक्खो कभी अश्लील और भद्दे गाने मत गाओ। यों तो स्त्रियों में बड़ी लज्जा है परन्तु विवाह आदि उत्सवों पर गाली गाने में वे अपनी सारी लज्जा को त

मालूम कैसे भूल जाती हैं। कैसी लज्जा की बात है जहां पिता, माता, बड़े भाई आदि गुरुजन बैठे हों वहां बुरे और अश्लील गीत गाये जावें। प्यारी चम्पा! कभी न तो ऐसी स्त्रियों में बैठो जो बुरे गीत गाती हों और न उनसे वार्तालाप करो जब कभी मिल ही जावें तो उनको समझाओ कि देखो बुरे गीत गाना अच्छा नहीं है जहां ऐसे गीत गाये जाते हैं वहां स्त्रियों पर तो बुरा प्रभाव पड़ता ही है परन्तु कन्याओं पर बहुत ख़राब असर पड़ता है। न जाने ऐसे शुभ और मंगलकारी उत्सवों पर ऐसे भद्दे और अश्लील गीत गाने की रिवाज़ कब से चल पड़ी। इस बुरी रीति को प्रत्येक पढ़ी लिखी कन्या तथा स्त्री का धर्म है कि वह इसे जड़ से नष्ट करदे। इन बुरे गीतों के स्थान पर उत्तम उत्तम भजन गाये जाना चाहिये। सामाजिक सुधार के गीत गाओ देश की उन्नति के गाओ और उपदेश और धर्म के गीत गाओ जो छोटे बड़े सबके लिये लाभकारी हों। गाने के साथ ही साथ कोई न कोई एक बाजा अवश्य बजाना चाहिये क्योंकि बिना किसी बाजे के सहारे स्वर नहीं सधेगा स्वर साधने के लिये एक बाजे का अवश्य सहारा लेना चाहिये। आजकल जो भारतवर्ष के अच्छे संगीत विद्या के जाननेवाले हैं वे हारमोनियम बाजे को उत्तम नहीं बताते परन्तु जब और बाजे बजाने वाले नहीं मिलते तो फिर हारमोनियम का ही सहारा लेना चाहिये। हारमोनियम से स्वर शीघ्र सुधर जाता है। इसकी जाननेवाली स्त्रियाँ तथा पुरुष बहुत मिल सकते हैं जिनसे सीखने का सुभीता होता है।

सितार या वीणा अच्छे बाजे हैं यदि समय मिले तो इन पर अवश्य अभ्यास करना चाहिये।

चम्पा—बहिन जी! सरस्वती का चित्र जो प्रायः आप ने देखा होगा उस चित्र में जो सरस्वती जी एक बाजा बजा रही हैं उस बाजे का क्या नाम है? वह देखने में तो बड़ा ही सुन्दर है!

सुशीला—यह जो सरस्वती जी के हाथ में बाजा है उसे वीणा कहते हैं जितने बाजे संसार में हैं उन सब में वीणा सर्वोपरि है परन्तु उसके जाननेवाले गुणी अब बहुत कम पाये जाते है। प्रत्येक स्त्री तथा कन्या की जुदी २ अवस्था होती है जो बाजा वह सरलता से सीख सके उसी को वह सीखे। जिस समय सूर्य्योदय के पहले वीणा या हारमोनियम लेकर परम पिता परमात्मा की भक्ति में मग्न होकर एक सुन्दर सुरीला भजन गा दिया जाय तो अपने चित्त का तो कहना ही क्या है जिन २ मनुष्यों के कानों में वह पहुंचेगा वे भी स्वर्गीय आनन्द का स्वाद पावेंगे। जीवन को सुखमय बनाने के लिये संगीत का अवश्य अभ्यास करना चाहिये।

बीमारी के लिये तो संगीत परम औषधि है। संगीत के द्वारा रोगी का ध्यान रोग की पीड़ा से हट जाता है जिससे उसे बड़ा आनन्द मिलता है।

उन्माद आदि कई बीमारियां तो ऐसी हैं जिनके लिये संगीत ही परम औषधि है। छोटे बच्चों को सुलाने के लिये भी सुरीले और मधुर रागों में अच्छी २ नीतिपूर्ण लोरियां बहिनों तथा माताओं को गाना चाहिये जिनसे बालकों की कर्ण इन्द्रिय पुष्ट हों। उत्तम २ लोरियां तथा गीतों से बालकों के स्वभाव में मृदुलता आजावेगी उनमें क्रोध और हठीलेपन का संस्कार मिट जायगा। बहुत सी शिक्षायें भी लोरियों

द्वारा बालकों को मिल जाती हैं जिनका प्रभाव बालकों के चलन के ऊपर अच्छा पड़ता है।

संसार में कोई कैसाही प्राणी क्यों न हो संगीत उसे नम्र बना देता है। जितने जीव संसार में हैं वे सब गान से आकर्षित हो जाते हैं चाहे वे मनुष्य हों अथवा पशु। बहुत से व्याधे जो हरिणों को जंगल में मारते हैं वे उत्तम बीन बजाना प्रारम्भ कर देते हैं सुनते ही हरिण कूदते हुये समीप आकर उस बाजे को सुनने लगते हैं, व्याधा ताक में रहता है ज्योंही उसने हरिण को गान में मुग्ध देखा कि वह अवसर पाकर उसे अपने तीक्ष्ण बाणों से छेद देता है। प्रायः देखा गया है कि वीणा तथा मुरली के बजाने पर सांप निकल आते हैं और बड़े ध्यान पूर्व्वक बाजे को सुनते रहते हैं। एक मेरे मित्र हारमोनियम में मधुर बजा रहे थे सुनते ही एक सांप दूर से भागा आया और ध्यानपूर्व्वक उसे बड़ी देर तक सुनता रहा। इसलिये जिस विद्या से मनुष्य की कौन कहे पशु तक वश में हो जाते है वह प्रत्येक कन्या वा स्त्री को अवश्य सीखनी चाहिये।

बगीचे में वायु सेवन

सुशीला—प्यारी चंपा! मैं अभी आपको समयविभाग में यह बतला चुकी हूं कि संध्या समय बगीचे में अवश्य टहलना चाहिये। बहुत से लोग रात और दिन काम में लगे रहते हैं न तो कहीं बगीचे में टहलने जाते और न उनको आराम करने ही की फुरसत मिलती है उसका फल यह होता है। कि वे किसी न किसी रोग में शीघ्र फँसकर अपना बहुत नुकसान कर बैठते हैं।

प्रत्येक मनुष्य को संध्या काल में स्वच्छ वायु का सेवन अवश्य करना चाहिये। घर के सामने कुछ जमीन ऐसी चाहिये जिसमें सुगन्धित पुष्पों के पौधे और नाना प्रकार की बेलें लगाई जावें पौधों की हरी हरी पत्तियों से नेत्रों में किसी प्रकार का रोग नहीं होता खिलते हुये पुष्पों को देखकर चित्त अत्यंत हर्षित होता है।

संध्या समय सुगन्धित पुष्पों में होकर जो वायु आता है वह स्वास्थ्य (तन्दुरुस्ती) के लिये बड़ा ही हितकर होता है।

जिस प्रकार मनुष्य सांस लेते हैं उसी प्रकार वृक्ष और पौधे भी साँस लिया करते हैं परन्तु फर्क यह है कि वृक्ष गंदी हवा को और उत्तम हवा को बाहर छोड़ते हैं। परन्तु मनुष्य उत्तम वायु को पीते और गंदी हवा को छोड़ते हैं इसीसे वृक्ष और पौधे मनुष्य के लिये ज़्यादे फायदेमंद हैं। पेड़ों के बीच से आई हुई हवा बहुत रोगों को नष्ट कर देती है उत्तम वायु से दिमाग़ दुरुस्त होता है दिमाग़ उत्तम होने से बुद्धि बढ़ती है बुद्धि ही संसार में सबसे बड़ा अमूल्य पदार्थ है। आप एक पंडित को देखकर उसका कितना मान करते हैं परन्तु जब उसका दिमाग़ बिगड़ जाता है और बुद्धि भ्रमित हो जाती है तो लोग उसे साँकर में बांधते हैं। अब देखो उस मनुष्य में बुद्धि के बिगड़ जाने से कितना परिवर्तन होगया। इसलिये प्यारी बहिन ! शरीर और बुद्धि दोनों की रक्षा के निमित्त वायु की बड़ी आवश्यकता है। वायु के शुद्ध करने के दो ही तरीके हैं एक ईश्वरीय और दूसरा कृत्रिम। ईश्वरीय तरीका तो बाग आदि में सुन्दर वृक्ष लगाकर हवा को शुद्ध करके उपकार करना है। और कृत्रिम हवन के द्वारा वायु की शुद्धि करना है।

प्यारी बहिन ! प्रत्येक गृहिणी का धर्म है कि वह घर में अपनी छोटी सी बगीची अवश्य बनावे। जिनको स्थान अधिक मिले उन्हें तो एक सुन्दर वाटिका अवश्य ही बनानी चाहिये परन्तु यदि अधिक स्थान न मिले तो आंगन में यदि कच्चा हो तो किनारे २ कुछ पौधे लगाना चाहिये। यदि आंगन पक्का है और सारा घर पक्का है तो गमलों में पौधों को लगाकर रखना चाहिये। गमलों में पौधों के लगाने से दुहरा लाभ होता है एक तो घर की गन्दी हवा शुद्ध हो-जाती है दूसरे घर की शोभा भी दुगनी होजाती है। टट्टियों के सहारे पर अंगूर आदि की लताओं से घर की शोभा को बढ़ाना चाहिये।

देखो बहिन ! अंगरेजों के बंगले कितने सुन्दर और सुहावने लगते हैं। चाहे कैसा ही झोपड़ा क्यों न हो परन्तु वे उसे सजा कर कैसा रम्य और मनोहर बना देते हैं। दरवाजों के निकट लकड़ी के सन्दूकों में भी ठंडे पौधे लगाकर उन्हें तारों से लटका देते हैं परन्तु हमारे हिन्दुस्तानी भाई सतखंडे महल तो बनाते चले जाते हैं जो पहाड़ का वरुवा सा नज़र आता है परन्तु हरियाली के सख्त दुश्मन हैं सारे घर में मुश्किल से एक तुलसी का पौधा दिखाई पड़े तो चाहे दिखाई पड़े सो भी धर्म के ख़्याल से किन्तु और दूसरा पौधा नज़र न आवेगा।

प्रत्येक घर को चाहे छोटा हो चाहे बड़ा नाना प्रकार के रङ्ग बिरंगे पौधों से सजा दो। यदि घास लगाने के लिये ज़मीन हो तो घास की उत्तम पट्टियाँ बनाओ पढ़ी लिखी कन्यायें प्रायः घास की पट्टियों में वेद के मंत्र और नीति के

श्लोक काट लेती हैं जो देखने में बड़े सुन्दर लगते हैं। नाना प्रकार के सुन्दर पौधे लगाओ उन्हें अपने हाथों से सींचो इसमें एक तरह से तुम्हारी कसरत भी हो जावेगी। फूलते हुये पौधों को देखकर तुम्हारा चित्त प्रफुल्लित होगा। हरी हरी दल-दार पत्तियों को देखकर तुम्हारा स्वास्थ्य वढ़ेगा सूखते हुये पौधों को देखकर तुम्हारे हृदय में दया का विकाश होगा। पत्तियों और फूलों की वनावट और सौन्दर्य्य को देखकर परमात्मा की विचित्र लीला का भान और हर्ष होगा।

जिस प्रकार भोजन वनाना घर का प्रवन्ध करना, सीना पिरोना आदि गृहस्थी के आवश्यक कार्य हैं उसी प्रकार पौधों और बेलों को लगाकर घर की शोभा को बढ़ाना भी एक मुख्य कार्य है उसे प्रत्येक कन्या को सीखना चाहिये।

प्यारी चम्पा! जिस प्रकार पौधे अपनी हरी पत्तियों से नेत्रों को सुख पहुंचाते अपने सुगन्ध से लोगों को तनदुरुस्ती देते और अपने रूप से प्राणियों को हर्षित करते, अपने फूलों से मुग्ध करते हैं उसी प्रकार संसार में हर पुरुष और स्त्री को उपकारी वनना चाहिये। अपने स्वभाव को ऐसा विनीत और नम्र बनाना चाहिये कि जिससे लोग प्रसन्न हों। जो फलदार वृक्ष होते हैं वे झुक जाते हैं उसी प्रकार जो सज्जन विद्वान अथवा सम्पत्तिमान होते हैं वे अपने गुणों से बहुत सुशील और नम्र हो जाते हैं। हम लोग पौधों और पेड़ों से नाना प्रकार की शिक्षा ले सकते हैं

हम लोग चाहे जैसे टूटे फूटे झोपड़े में रहें परन्तु हरियाली और पौधों का अवश्य ध्यान रखना चाहिये। यदि वही टूटा फूटा झोपड़ा चारों ओर से वेलों और पौधों से सजा दिया

जायगा तो उन राजमहलों से भी अधिक रमणीय लगेगा जो केवल पत्थर के पहाड़ के समान खड़े हों। प्रकृति का सच्चा सौन्दर्य्यं तो वनस्पति ही में प्रतीत होता है।

सुशीला—चंपा! अपने घरवाले बाग़ में अथवा किसी दूसरे बगीचे में जब स्वच्छ वायु का सेवन करलो, तब जहां तक हो सके वहीं अथवा अपने घर पर आकर एकान्त में बैठ शान्तचित्त हो उस परम पिता परमात्मा का ध्यान करो जिसने हमारे सुख के लिये हमें नाना प्रकार की सामिग्रां दे रक्खी है। सूर्य्य चन्द्र और तारागण सब उसी की आज्ञानुसार हमारे सुख के लिये सदा तत्पर रहते हैं। क्या मजाल कि वे क्षणमात्र के लिये भी जगतपिता की मर्य्यादा का उल्लङ्घन कर सकें। सूर्य्य का प्रकाश होते ही हम लोग अपने कार्य्यों में लग जाती हैं। दिन भर सूर्य्य ही के प्रकाश में काम करती रहती हैं। संध्या काल में जब सूर्य्य अस्त हो जाते हैं तब हम रहे सहे काम को दीपक बाल कर पूरा करती हैं। रात्रि में हमलोग आराम से विश्राम लेती हैं अपनी दिन भर की थकावट को दूर करती और उसी घटी को पूरा करती हैं जो दिन भर परिश्रम करने से पैदा हो गई है। रात्रि में चन्द्रमा अपने प्रकाश से वनस्पति और ओषधियों में रस दान करता है जो हमारे लिये बड़ा लाभकारी है। तारागण परमात्मा की अनन्त शक्ति का परिचय देते हैं अर्थात् ये बहुत से छोटे २ चमकते हुये तारे जो तुम्हें आकाश में दिखाई देते हैं उनमें बहुत से तारों में लोग बसते हैं। उनमें जंगल, नदी, पहाड़ और समुद्र हैं इनमें बहुत से तारे तो हमारी पृथ्वी से भी हज़ारों गुना बड़े हैं। ये सब बातें तुमको तब मालूम होंगी जब

तुम खगोल विद्या पढ़ोगी । देखो ! इन सूर्य्य आदि ग्रहों की कैसी अद्भुत रचना है कि ये सब लोक लोकान्तर आकाश में जड़े हुए से दिखाई देते हैं । वे एक दूसरे से कभी नहीं टकराते । धन्य है परमात्मन् ! तेरी लीला तूही जाने हम अज्ञानी जीव कैसे जान सकते हैं ।

अब अपने ध्यान को वृक्षों और पौधों की ओर लाइये । अहा ! परमात्मा की कैसी विचित्र कारीगरी है पत्तियों की नाना प्रकार की बनावट उन पर पचासों तरह का रंग देख कर बुद्धि चकृति हो जाती है । किसी गुलाब या कमल के पुष्प को ले लीजिये और बड़े ध्यान से उसकी कारीगरी की ओर देखिये तो अक्ल हैरान हो जावेगी अहा ! कैसी कोमलता, कैसे विचित्र २ रंगों का मेल, उसकी कैसी मनोहारिणी सुगन्ध है जो मनरूपी भौंरे को मस्त कर देती है । आम आदि किसी फल को उठा लीजिये, उसकी मधुरता और सुगन्ध पर गौर कीजिये तो बुद्धि ठिकाने नहीं रहती, उस समय सारे संसार के बड़े से बड़े कारीगर जो अपने विद्या के लिये अभिमान में चूर्ण हुये जाते हैं वे तुच्छ दृष्टि आते हैं । क्या कोई फुलवाड़ी बनानेवाला ऐसा है जो एक असली पौधे के समान एक भी पत्ती और फूल बना सके । आज तक सहस्रों प्रसिद्ध २ कारीगर मर गये परन्तु नकली फलों को असली के मुकाबले में न बना सके ।

इसे छोड़ अब जीव जन्तुओं की बनावट की ओर ध्यान दीजिये सांप, गोजर, बिच्छू से लेकर शेर, ऊंट और कंगेरू आदि जानवरों को देखिये, उनकी कैसी विचित्र बनावट है कैसे विचित्र रंग हैं । मोर की बनावट और पंखों के रंगों पर

ध्यान दीजिये क्या कोई संसार में ऐसा बड़ा कारीगर है जो अपनी कारीगरी की दम भरता है जो मोर के पंख का सा रंग किसी वस्तु पर चढ़ा सके और वह रंग वैसाही बना रहे। क्या तितली की बनावट और कारीगरी की ओर आपने कभी ध्यान दिया है। धन्य हैं वे अदृष्ट हाथ, धन्य है वह अनोखा कारीगर, जिसने अपनी अद्भुत कारीगरी का परिचय दिया है। क्या किसी अस्पताल में जाकर आपने मनुष्य के शरीर की रचना देखी है किस प्रकार की हड्डियों की ठठरी बनी है जिसके ऊपर मांस का लेप, नस और नाड़ियों का बन्धन, आतें दिल और फेफड़े की बनावट तथा उनके विचित्र काम कठिन से कठिन अन्न के पाचन की विधि और उनके ढंग को देखकर बुद्धि का अपने ठिकाने से कोसों पता नहीं लगता। इसके पश्चात् मन बुद्धि, चित्त और अहंकार के कार्य त्वचा (चमड़ी) की जानने की शक्ति आदि पर ध्यान दिया जाय तो फिर मनुष्य शीघ्र पागल हो जावे। प्यारी चंपा! जिस जगन्नियन्ता ने इतने पदार्थ हमारे सुख के लिये बनाये फिर यदि हम लोग २४ घंटों में दो बार भी उसके समीप बैठ कर उसका स्मरण न करें तो हमारी कितनी कृतघ्नता है। यही नहीं यदि हम उसके गुणों और परोपकारों का ध्यान एकान्त में बैठ कर न करें तो हमारा ही कितना नुकसान है। परमात्मा के गुणों का विचार करने से हममें कितनी शक्ति आजाती है जो लोग दोनों समय कम से कम एक घंटे भी एकान्त में जाकर अपने परमपिता के साथ बैठकर उसके गुणों का ध्यान करते हैं उस समय उनके आनन्द की सीमा नहीं रहती। वे अपने सामने राजा को भी तुच्छ समझते हैं। जो सारे

ब्रम्हाण्ड का महाराजा है उसके दरबार में बैठ कर जो उससे बात चीत करते हैं उन्हें फिर संसार के किसी राजे महराजे का डर नहीं रहता। कोई विघ्न उसको उसके उद्देश्य से नहीं हिला सकता उसके साहस के सामने कोई बात कठिन नहीं वह पर्व्वत के समान धीरज धारण करता है जिसे प्रचण्ड वायु रूपी संसारी मानापमान नहीं डिगा सकता। वह पृथ्वी के समान क्षमाशील हो जाता है जो आनन्द उसे अनुभव होता है क्या कोई संसारी सुख है जो उसके समान हो?

प्रत्येक कन्या को कम से कम आध घंटे प्रातःकाल और आध ही घंटे सायंकाल परमात्मा की प्रार्थना करनी चाहिये इससे उसका चित्त सदा आनन्दित रहेगा। उसके कामों में बिलकुल विघ्न नहीं पड़ेगा। जिस प्रकार रेल का एंजिन एक बार पानी और कोयला ले लेता है दिन भर बे रोक टोक चला जाता है उसी प्रकार परमात्मा की शक्ति हृदय में भर के जो मनुष्य दिन रात काम किया करते हैं वे फिर अपने उद्देश्य और लक्ष्य से गिरते नहीं किन्तु लगातार निर्विघ्नता से जीवन यात्रा में चले जाते हैं परमात्मा की प्रार्थना और याचना से मनुष्य दयाशील, क्षमाशील शान्त और बुद्धिमान हो जाता है

सुशीला—इस प्रकार परमात्मा की अनन्त शक्ति का विचार प्रत्येक मनुष्य को करना चाहिये।

चम्पा—आज तो परमात्मा की आपने जो अद्भुत शक्ति का वर्णन किया है उसको सुनकर मेरी बुद्धि चकृत हो गई। जो लोग उसका ध्यान रोज नहीं करते वड़े पापी हैं। मैं तो आज से नित्य प्रातःकाल सबेरे और सायंकाल अवश्य संध्या

करूंगी और हमेशा उसी परमपिता परमात्मा से अपने सारे कार्यों की सहायता मागूंगी ।

सुशीला—मैंने समयविभाग की पूरी पूरी व्याख्या करदी अब केवल यही बतलाना है कि रात्रि को सोने को जाने के पहले जो काम तुमने दिन भर में समाप्त कर डाले उनपर निशान लगादो। और जो बाकी बच गये जिनको तुम आज नहीं समाप्त कर सकीं उन्हें फिर कल के समयविभाग में रखदो। दूसरे दिन अर्थात् कल का जो समयविभाग बनाओ उस पर अच्छी तरह विचार कर लो कि कौन कौन काम तुम्हें कल ख़तम करने है। इस प्रकार सब कामों की परताल होती जावेगी और तुम्हारे स्वभाव में हर एक काम को पूरा करने की आदत पड़ जावेगी संसार, के जितने बड़े बड़े काम करनेवाले हो गये हैं वे सब इसी प्रकार समयभिगाग करके अपने कामों को पूरा करते थे।

सोने के पूर्व फिर परमात्मा का ध्यान करके सोओ इस प्रकार पूरा दिन का कार्य समाप्त हो जाता है। चंपा ! क्या तुम संक्षेप में मुझे बतला सकोगी कि मैंने तुमको किस प्रकार दिनचर्या और रात्रिचर्या बतलाई है ?

चंपा—हां बहिन ! मुझे तो अच्छी तरह तुम्हारी सब बातें ध्यान में आगईं अब मैं इनको कभी नहीं भूलूंगी और जब आप फिर कभी दूसरी बार आवेंगी तो मुझे अब बिलकुल दूसरी ही पावेंगी। मेरा घर भी आपको एक अजायब घर ही मालूम पड़ेगा। मेरे ऊपर आपके उपदेशों का बड़ा भारी प्रभाव पड़ा है। अच्छा सुनिये जो कुछ आपने मुझे बतलाया है :—

(१) हम लोगों को सवेरे समयविभाग संक्षिप्त सूची प्रातःकाल चार बजे उठकर पहले परमात्मा का ध्यान करके फिर शौच, स्नान सन्ध्या आदि नित्य क्रियाओं से सुचित्त हो जाना चाहिये इन सब कार्यों में घन्टे डेढ़ घन्टे से ज़्यादा समय नहीं लगेगा।

(२) पांच बजे से सात बजे तक सवेरे पढ़ने लिखने में ध्यान देना चाहिये क्योंकि यह समय पढ़ने के लिये बड़ा ही उत्तम है उस समय पाठ याद करने से फिर कभी नहीं भूलता।

(३) सात बजे से नौ बजे तक रसोई में समय व्यय करना चाहिये क्योंकि रसोई बनाना भी गृह स्वामिनी का परम कर्तव्य है।

(४) रसोई तय्यार करके भोजन करे पश्चात् थोड़ा आराम करके फिर अपने काम में लग जावे।

(५) दस बजे से बारह बजे तक घर के कपड़े लत्ते सीने में समय खर्च करना चाहिये।

(६) फिर बारह बजे से एक बजे तक वस्तुयें सब अपने अपने ठिकाने पर लगा रखनी चाहिये कोई चीज़ अपने स्थान से अलग पड़ी हुई न पाई जाय। साथ ही साथ पुरानी चीज़ों की देख भाल भी करती जाय कि कहीं कोई चीज़ ख़राब तो नहीं हो रही। ऊन के कपड़ों में कीड़े तो नहीं लगते अचार तो नहीं बिगड़ा जाता।

(७) डेढ़ बजे से साढ़े तीन बजे तक अर्थात् दो घन्टे भर के पुस्तकालय को देखना किसी पुस्तक में कीड़ा तो नहीं लग जाता अथवा कोई पुस्तक इधर उधर तो नहीं पड़ी। पश्चात्

वहीं पर लिखना पढ़ना आदि में समय लगावे।

(८) साढ़े तीन बजे से साढ़े पांच बजे तक अर्थात् दो घन्टे घरवाले बगीचे के पौधों पेड़ों और बेलों को लगाने सजाने और सँभालने में लगाना चाहिये। जिससे बगीचा सुन्दर बने।

(९) शाम को साढ़े पांच से ६ बजे तक फिर ईश्वर की उपासना करें जिससे आत्मा और मन दोनों पवित्र हों।

(१०) छः बजे से साढ़े आठ बजे तक रसोई आदि बनाकर भोजन करें।

(११) पश्चात् साढ़े आठ से साढ़े नौ बजे तक अपने दिन भर के किये हुए कामों की देख रेख करे और घर की आमदनी और खर्च की विधि मिला ले तब ईश्वर का ध्यान करके फिर शान्ति से सोवे। बस इतना ही आपने बतलाया है।

सुशीला—हां ठीक है परन्तु अपनी आवश्यकता के अनुसार समय विभाग में घटा बढ़ी भी की जा सकती है।

बहिन! जितना मैं जानती थी सब बता चुकी अन्त में केवल यह बतलाना चाहती हूं कि अब से हम लोगों को आदर्श कन्यायें बनाना चाहिये हम लोग जब तक जीवें तब तक अपने जीवन को सदाचारी बनाकर दूसरों को लाभ पहुंचाने की चेष्टा करें। जिस समय मैं भारतवर्ष की स्त्री-समाज की ओर ध्यान देती हूं उस समय मेरे रोंगटे खड़े होजाते हैं। हा ईश्वर क्या यह वही देश है जिसमें सीता, सावित्री, गार्गी, मैत्रेयी, मन्दालासा जैसी पूजनीया महादेवियां उत्पन्न हुई थीं जिनकी सन्तानें हम लोग आज उनके शुभ यश में कालिमा लगा रही हैं। बहिन! जो बीत गई सो बीत गई परन्तु आओ हम लोग

तन मन धन से कटिवद्ध होकर स्त्री-समाज के सुधार की चेष्टा करें मुझे पूर्ण विश्वास है परम पिता परमात्मा हम लोगों की शुभ आशाओं को अवश्य सफलित करेंगे।

कन्याओं के लिये उपदेश

(१) धीरज—जितने काम करो धीरज के साथ करो। यदि बीच में विघ्न पड़जावे तो घबड़ाओ मत किन्तु लगातार उसी काम में लगी रहो अन्त में वह काम बड़ी सहूलता से समाप्त हो जावेगा। फिर आगे बढ़ने की तुमको विशेष शक्ति और साहस हो जावेगा। इसी प्रकार यदि धीरज से काम करती जावोगी तो तुम्हें फिर संसार में कोई ऐसा काम न मिलेगा जिसे तुम पूरा न करसको।

(२) क्षमा—के समान संसार में विपत्ति को टालने का कोई साधन नहीं है। जिन लोगों ने तुम्हारे साथ बुरा बर्ताव किया है उनसे यदि तुम बदला ले सकती हो तो केवल यही सच्चा बदला है कि तुम उन्हें क्षमा करो और उनकी विपत्ति में सहायता करो। क्षमा से तुम्हारे शत्रु तुम्हारे सामने लज्जायँगे और उन पर तुम्हारी सच्ची विजय होगी। पृथ्वी से क्षमा सीखो तुम पृथ्वी पर कितना अनाचार करती हो, उसे खोदती हो, उस पर मल मूत्र त्यागती हो तिसपर भी वह तुमें अन्न वस्त्र आदि देती है। क्षमा वृक्षों से सीखो। तुम पेड़ों के फूल चुनती हो पत्तियां तोड़ती हो डालियां काटती हो उनकी छाल छीलती हो तिसपर भी वे तुम्हें छाया और फल देते हैं।

(३) **मनको वश में करो**-कभी मन बुरे मार्ग में मत जाने दो। एक बार यदि मन बुरी ओर झुका तो फिर बुराई की ओर झुकता ही जावेगा फिर उसका सम्भलना बड़ा कठिन होगा। मनके बिगड़ जाने से तुमारा सर्वस्व बिगड़ जावेगा। इसलिये मन की डोर को कभी ढीला मत करो।

(४) **चोरी**-मन से बचन से और कर्म से कभी दूसरे की वस्तु बिना उसकी आज्ञा के लेने की चेष्टा मत करो। स्वामी की बिना आज्ञा के कोई वस्तु लेना चोरी कहलाती है। कभी स्वप्न में भी दूसरे का माल बिना उसकी आज्ञा मत लो।

(५) **शौच**-स्वच्छता अर्थात् सफ़ाई रक्खो। सफ़ाई दो प्रकार की होती है (१) आत्मा की (२) और शरीर की। आत्मा की सफ़ाई तो मनकी पवित्रता से होती है। मन में ईर्षा, द्वेष, मत्सर चिन्ता आदि बुरे विकारों को न आने दो क्योंकि इन विकारों से मन बिगड़ जाता है।

दूसरी सफ़ाई शरीर को होनी चाहिये। शरीर सदा निर्मल और पवित्र रक्खो। स्नान और लेप आदि से शरीर का मैल मिटादो। वस्त्र सदा स्वच्छ और निर्मल रक्खो। सफ़ाई से, साथ में बैठनेवालों को आनन्द होगा। यदि सफ़ाई न रक्खोगी तो लोग तुम से घृणा करने लगेंगे।

(६) **इन्द्रिय निग्रह**-अपनी इन्द्रियों को अपने वश में रक्खो। कभी बुरे मार्ग की ओर न जाने दो। जो अपनी इन्द्रियों को वश में रखता है वही वास्तविक अपने शरीर का स्वामी है और जो अपनी इन्द्रियों को मनमाने काम में जाने देता है वह सईस के समान इन्द्रियों का दास हो जाता है।

उससे फिर संसार के कोई अच्छे काम नहीं हो सकते । जिन महात्माओं तथा महादेवियों ने संसार में यश और कीर्ति प्राप्त की है वे सब अपनी इन्द्रियों के ऊपर अधिकार रखते थे और अपनी इन्द्रियों को कभी बुरे मार्ग की ओर विचलित नहीं होने देते थे ।

(७) बुद्धि-बुद्धि ही संसार में सब से श्रेष्ठ पदार्थ है इससे बढ़कर सृष्टि में कोई रत्न नहीं है। जो मनुष्य बुद्धिमान है उसकी संसार में सब लोग पूजा करते हैं। बुद्धिही नीच से नीच कुल में उत्पन्न हुये मनुष्य को ऊंच से ऊंच बना देती है। जिन मनुष्यों में बुद्धि नहीं वे उन मनुष्य समाज में कभी आदर पाने के योग्य नहीं हो सकते । बुद्धि भ्रमित हो जाने से लोग पागल समझे जाते हैं। बुद्धि पदार्थों के ठीक ठीक ज्ञान, तथा विद्या से उत्तम और निर्मल बनती है ।

(८) विद्या—वह रत्न है जो मनुष्य को सर्वमान्य कर देता है । विद्वान की राजा भी बराबरी नहीं कर सकता क्योंकि राजा का तो अपने ही राज्य में आदर होता है परन्तु विद्वान सारे संसार में पूजा जाता है । विद्या वह रत्न है जो नीच से नीच वंश में उत्पन्न हुये मनुष्य को ऊंच से ऊंच स्थान तक पहुंचा देती है । बिना विद्या के मनुष्य का कहीं आदर नहीं होता । इसलिये कन्याओं को अवश्य विद्या प्राप्त करनी चाहिये। विद्या से मनुष्य विनयशील हो जाता हैं विनय से योग्य बनता है योग्यता से धन मिलता है धन से धर्म और धर्म से सुख प्राप्त होता है । इसलिये जो संसार में सुख चाहते हैं वे विद्या अवश्य प्राप्त करें ।

(९) सत्य—जितने गुण संसार में हैं उन सब में सत्य के

बराबर कोई गुण नहीं है। सर्वदा सत्य बोलो। संसार में सच्चे की सब लोग प्रतिष्ठा करते हैं। जो सत्य नहीं बोलता उसका कोई विश्वास नहीं करता। सचाई ही संसार में उन्नति का मूल है। सत्य बोलनेवाला निर्भय होता है। सच्चे मनुष्य में एक प्रकार का तेज होता है जिस के कारण वह सब स्थानों में आदर पाता है।

(१०) क्रोध—क्रोध कभी मत करो। क्रोध मनुष्य को जला देता है। जितने दुर्गुण हैं उनमें क्रोध सर्वोपरि है। संसार में मनुष्य का इससे अधिक कोई शत्रु नहीं है। इसलिये यदि अपने प्रबल शत्रु से बचना चाहती हो तो क्रोध पर विजय प्राप्त करो। क्रोध से मनुष्य ऐसे २ अनुचित कर्म कर डालता है कि उसे सारे जन्म भर उसके लिये पछताना पड़ता है।

(११) नम्रता और सुशीलता—नम्रता और सुशीलता से मनुष्य के सद्वंश का पता लगता है। इसगुण के सामने घमंडी को सिर झुकाना पड़ता है। जो नम्र और सुशील होते हैं वे जहां जाते हैं वहीं आदर के पात्र होते हैं। नम्रता के सामने क्रोधी का वश नहीं चलता। जो लोग नम्र और सुशील होते हैं उनके लिये सारा संसार अपना है। कन्याओं में नम्रता और सुशीलता की बड़ी आवश्यकता है। जो कन्यायें इन गुणों से आभूषित हैं फिर उन्हें और आभूषणों की ज़रूरत नहीं है।

(१२) परोपकार—संसार में महापुरुषों और महादेवियों में गिनती उन्हीं की हुई है जो अपने जीवन को दूसरों की भलाई में लगाते रहे। वास्तविक परोपकार से बढ़कर संसार

में और क्या कर्त्तव्य है। धन्य है वे नर नारी जो अपने जीवन को परोपकार में लगाते हैं।

(१३) मृदुवचन—संसार में यदि अपने कार्य्य की सिद्धि चाहती हो तो मधुर वचन का साधन करो। मधुर भाषी के सामने क्रोधी की नहीं चलती। संसार में यदि कोइ वशीकरण मंत्र है तो मधुर वचन है। मधुर भाषा में अद्भुत प्रकार का आकर्षण शक्ति होती है। सब लोग उस के मित्र हो जाते हैं। परदेश में भी मधुरभाषी को अपना देश प्रतीत होता है।

(१४)-आदर—जो मनुष्य तुम्हारे घर पर आवे उसका आदर और सत्कार करो। अपने शत्रु का भी सत्कार करना चाहिये। सत्कार करना सभ्यता का मुख्य अङ्ग है। जो तुम चाहती हो कि लोग तुम्हारा आदर और सत्कार करें तो तुमको भी उचित है कि तुम दूसरों का वैसा ही आदर करो। प्रत्येक आत्मसम्मानी को दूसरों का आदर करना चाहिये।

(१५)-व्यायाम—शरीर को निरोग रखने के लिये व्यायाम अर्थात् कसरत से बढ़कर और कोई साधन नहीं है। कसरत करने से शरीर दृढ़ और सुन्दर होजाता है। संसार में जो कुछ कर्तव्य है उसका साधन शरीर है। जब तक शरीर निरोग और स्वस्थ नहीं रखा जायगा तब तक मनुष्य अपने जीवन के सच्चे सुख को कभी नहीं भोग सकता। व्यायाम करने से पाचन अच्छा होता है और पाचन ही शरीर के निरोग रखने में एक मुख्य बात है क्योंकि जितने रोग होते हैं वे सब कुपच से ही पैदा होते हैं।

(१६)-प्रेम—प्रेम संसार में दाल में निमक के समान है। बिना

प्रेम के मनुष्य नीरस कहलाता है। जिसके प्रेम नहीं वह राक्षस से गया बीता है। प्रेम ही तो है जो संसार के कार्य्यों को भली प्रकार चला रहा है। यदि प्रेम न होता तो क्यों माता हम लोगों का पालन ही करती। प्रेम जंगली जानवरों में भी पाया जाता है। प्रेम शून्य पुरुष संसार में अपना जीवन नहीं धारण कर सकता। प्रेम ही समय संसार की उत्पति है। प्रेम बड़ी आकर्षण शक्ति है। यह संसार प्रेमी पुरुषों के लिये है।

(१७)-समय—समय संसार में अमूल्य पदार्थ है। समय के बदले में संसार में अमूल्य से अमूल्य पदार्थ ख़रीद सकती हो। समय जो एक बार निकल जाता है वह फिर कभी नहीं लौट सकता। समय के सर के आगे के बाल बड़े २ होते हैं पर पीछे गंजा होता है। यदि प्रारम्भ में ही समय को अच्छी तरह पकड़ लिया जाय तो फिर उसका सुप्रयोग होजाता है। जहां थोड़ा सा भी समय व्यर्थ चला गया फिर हजार पछताने से भी नहीं लौटता। समय बाण के समान होता है कि जो एक बार छूट जाता है वह फिर लौट कर नहीं आता। समय रूपी बालका पर पद चिन्ह छोड़ जाओ जिसमें तुम्हारे पीछे के लोग अनु-करण करें। समय ही मनुष्य को वीर, यशस्वी, गुणी और देवता बना देता है इसीलिये समय का एक क्षण भी व्यर्थ मत जाने दो। जिस प्रकार फुई फुई करके तालाब भरता है उसी प्रकार क्षण क्षण बचाने से समय का बड़ा भाग बच जाता है जो मनुष्य को मन चीता फल दे सकता है।

(१८)-ईश्वर-प्रार्थना—माता पिता और अचार्य्य आदि जितने गुरुजन हैं उन सबका भी गुरू परमात्मा है। प्रत्येक कन्या को उचित है कि माता को माता और पिता के

पिता परमात्मा का नित्य प्रातःकाल अवश्य ध्यान करना चाहिये। जो सारे संसार का रचयिता है जिसने हम लोगों के लिये सृष्टि की सारी सामिग्री रची है उसको हमें धन्यवाद देना चाहिये। हम उसे सर्वव्यापक सर्वान्तर्य्यामी समझ कर ध्यान करें। सर्वदा पापों से बचने के लिये प्रार्थना किया करो। परमात्मा तुमारी प्रार्थना को सुनेगा और तुम्हें उत्तम और कल्याणकारी कार्य्यों में सहायता देगा।

(१९)-**गुरुभक्ति**—माता पिता और आचार्य्य आदि जितने वृद्ध और गुरुजन हैं उन सबका आदर और सत्कार करो उनके साथ ऐसा विनीत और नम्र व्यवहार हो कि वे सदा तुमको तुम्हारी उन्नति के लिये आशीर्वाद देते रहें। जो बालक और बालिकायें वृद्धों की सेवा और भक्ति करते हैं उनकी आयु विद्या यश और कीर्ति बढ़ती हैं।

(२०)-**सदाचार**—अपना आचार पवित्र और निर्मल रक्खो। आचार मनुष्य की कीर्ति बढ़ाता है। सदाचार ही मनुष्य को दृढ़ और आदरणीय बनाता है। सदाचार मनुष्य को साधारण अवस्था से ऊपर उठा देता है। इसलिये तुम को सदाचारिणी बनना चाहिये। कभी कोई काम ऐसा न हो कि अपने सदाचार रूपी उज्वल कीर्ति पर किसी प्रकार का धब्बा लग जावे।

(२१)-**दया**—दया शून्य मनुष्य मनुष्य नहीं किन्तु मनुष्य रूपमें दानव है। प्रत्येक मनुष्य को चाहिये कि दीन दुखियों पर पर दया प्रगट करे। दया परमात्मा का एक विशेष गुण है। अपने साथ की छोटी सहेलियों पर सर्वदा दया किया करो।

(२२)-आलस्य—संसार में मनुष्य का आलस्य से बढ़कर कोई शत्रु नहीं है। कभी छूकर भी आलस्य को अपने शरीर में मत आने दो। जितनी उन्नति मनुष्य कर सकता है उसमें आलस्य से बढ़कर और कोई विघ्न नहीं है। जो लोग संसार में उन्नति चाहते हैं वे इस शत्रु को अपने पास तक न फटकने देवें। यह मनुष्य को नष्ट कर देता है। मनोवाञ्छित अभिलाषाओं पर पानी फेर देता है। जहां कहीं आलस्य देव का सत्कार हुआ वहां से फिर साहस और उन्नति कोसों दूर चल देते हैं। अतः कन्याओं को सदा फुरतीली और कार्य्यदक्ष रहना चाहिये।

(२३)-साहस—यह मनुष्य में स्वर्गीय गुण है। साहसी पुरुष के सामने संसार में कोई कार्य्य कठिन नहीं। साहसी को सदा सफलता ही सामने दिखाई देती है वह कठिनाई को तृणवत् समझता है। साहसी में इतना जोश होता है कि वह अपने कठिन से कठिन काम को भी सरलता से पूरा कर लेता है। प्रत्येक कन्या को साहसी होना चाहिये। वह कभी विफलता में भी निराश न होवे। यदि एक बार अपने कार्य्य में विफल भी होगई हो तो दूसरी बार साहस करने से अवश्य सफल हो जायगी।

(२४) उदारता—उदारता भी मनुष्य में स्वर्गीय गुण है। यह संकुचित हृदयवाले मनुष्यों में नहीं पाई जाती है। उदार पुरुष या स्त्री के लिये कोई अपना विराना नहीं वह सब के लिये बराबर है। उसकी दया और कृपा सब पर बराबर होती है। "उदार चरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्" कन्याओं

को उदारता अवश्य अपने आचरण में रखनी चाहिये ।

(२५) सद्व्यवहार—अपना व्यवहार बहुत साफ़ रक्खो । न किसी से बहुत हँसो और न किसी पर क्रुद्ध ही रहो । समान भाव अच्छा होता है । उधार लेने का स्वभाव भूल कर भी मत डालना क्योंकि ऋण के समान संसार में कोई वैरी नहीं । ऋणी मनुष्य दास होजाता है । कभी किसी से कड़ुए वचन मत बोलना । सदा प्रेम भरे मृदु वचन से काम लो । क्योंकि कड़ए वचन से अपराधी लज्जित नहीं होता किन्तु उसका क्रोध और बढ़ जाता है परन्तु मीठे और मार्मिक वचन मनुष्य के गड़ जाते हैं जिससे संभव है कि वह अपने व्यवहार को सँभाल लेवे ।

(२६) ईर्षा और डाह—ईर्षा और डाह स्त्रियों में अधिक पाया जाता है । इस दुर्गुण को कभी स्वप्न में भी अपने पास मत फटकने दो । यह ईर्षा करनेवाले के हृदय को जला देता है । जितने उत्तम गुण हैं उनको नष्ट करने के लिये ईर्षा एक कुठार ही का काम देती है । ईर्षा का स्थान प्रेम से भर दो । ईर्षा करनेवाला कर्तव्याकर्तव्य नहीं सोचता । इसलिये कन्यायें इस दुर्गुण से ऐसी भागें जैसे लोग सर्पसे भागते हैं ।

(२७) भय—कभी किसी से मत डरो यदि डरो भी तो बुरे कामों से डरो । भय मनुष्य को भोरु और डरपोंक बना देता है । साहस और बल दोनों वहां नहीं रहते जहां भय का निवास होता है । झूठे अनाचारी मनुष्य भयभीत होते हैं परन्तु जो साहसी विक्रमी और उदार होते हैं उनके सामने भय और लज्जा कभी पास में भी नहीं फटकते । निर्भय पुरुष सदा सत्यवादी और साहसी होते हैं । अतः कन्याओं को सदा

निर्भय और निडर होना चाहिये। मृत्यु से बढ़कर कोई विपत्ति नहीं जिसको सामना मनुष्य को करना पड़ता है। अतः मृत्यु के लिये भी तय्यार रहो परन्तु भय से कभी कुमार्ग में पैर मत डालो।

(२८) **लज्जा**—लज्जा दो प्रकार की होती है एक तो नम्रता और सुशीलता लिये होती है और दूसरी पाप कर्म से संकुचित चित्त लिये होती है। यहां हम उस लज्जा गुण का वर्णन करते हैं जिसमें नम्रता, मृदुलता और सुशीलता मिली हो। स्त्रियों में लज्जा गुण प्रधान होना चाहिये। क्योंकि जिस कन्या अथवा स्त्री में लज्जा नहीं होती वह बुरी समझी जाती है अतः प्रत्येक कन्या को लज्जावती होना चाहिये।

(२९) **चिन्ता**—चिन्ता एक प्रकार की अग्नि है वह मनुष्य को भीतर ही भीतर जला देती है। चिन्ता को अपने हृदय में कभी स्थान मत दो। जो मनुष्य सदा चिन्तित रहते हैं वे अपने स्वास्थ्य को नष्ट करडालते हैं।

(३०) **मेल**—मेल में बड़ी भारी शक्ति है। एक और एक ग्यारह होते हैं यदि एक और एक अलग अलग हों तो केवल दो के बराबर हैं यदि मिले हों तो ११ के बराबर हो जाते हैं। किसी ने कहा है दो दिल मिलकर क्या नहीं कर सकते? अर्थात् सब कुछ कर सकते हैं। फूट का फल प्रत्यक्ष है। गोसाईं तुलसी दासजी ने क्या ही अच्छा कहा है:—"जहाँ सुमति तहँ सम्पति नाना, जहाँ कुमति तहँ विपति निधाना" इस कुमति अर्थात् फूट ने न जाने कितने परिवार और कितने देश नष्ट कर दिये। अतः कन्याओं को सदा मेल रखना चाहिये।

उनको उचित है कि वे किसी से न लड़ें और न बिगाड़ करें।

(३१)-नशा—जितने नशे संसार में हैं वे सब बुद्धि के नष्ट करनेवाले हैं। बुद्धि के नष्ट होने से सर्वस्व बिगड़ जाता है। कभी भूल कर भी किसी प्रकार का नशा मत पिओ। बहुतों को भंग और तम्बाखू का नशा पड़ जाता है और बहुत से लोग पानखाने का स्वभाव डाललेते हैं परन्तु जितने नशे हैं सब ही छोड़ने के योग्य हैं। कन्याओं को भंग तमाखू आदि कोई नशा भूल कर भी नहीं पीना चाहिये।

(३२)-बचन देना—पहले तो किसी को बचन मत दो अर्थात् किसी से किसी काम को पूरा करने की प्रतिज्ञा मत करो। साधारणतः पूरा करने के लिये कह दो परन्तु यदि पक्का वादा करलो फिर चाहे कुछ भी हो उसे पूरा करने की कोशिश करो। प्रतिज्ञा से कभी मत टलो चाहे तुम्हारी कितनी ही हानि हो जावे। यदि अपना वचन अथवा प्रतिज्ञा पूरी न करोगी तो लोग तुम्हें झूठा समझेंगे और फिर कभी तुम्हारा विश्वास न करेंगे।

(३३)-सौगन्दखाना—सौगन्द या कसम खाना झूठ की निशानी है। लोग प्रायः अपनी बात को सच्ची साबित करने के लिये कसम खाते हैं परन्तु यह उनकी भूल है क्योंकि सौगन्द खाने से यह पता लगता है कि प्रायः सौगन्द खाने-वाला झूठ बोला करता है जिसका विश्वास लोगों को नहीं होता, इसलिये कसम खाने की बातों को छोड़देना चाहिये। जो सज्जन होते हैं वे कभी सौगन्द नहीं खाते। इसलिये कन्याओं! तुम कभी भूल कर भी सौगन्द मत खाओ जो

लोग तुमसे सौगन्द खाने के लिये कहें उनसे साफ़ साफ़ कह दो कि चाहे आप मेरी बात का विश्वास करें या न करें परन्तु मैं कसम न खाऊंगी।

(३४)-**कुरूप पर हंसना**—कभी कुरूप को देख कर मत हंसो और न अपने रूपवान होने का घमंड करो। कभी कोई ऐसा समय न आजावे कि तुम भी कुरूप हो जाओ तो तुम्हें भी लोग हंसेंगे, तब तुमको कितना बुरा लगेगा। जिसके कुरूप होने पर तुम हंसती हो उसके हृदय में तुम्हारी हंसी की बातें कितनी चुभती होंगी। इसलिये परमेश्वर से नम्रता पूर्वक विनय करो कि वह तुम्हारे सारे शरीर की इन्द्रियों को दृढ़ और पुष्ट रक्खे।

(३५)-**घमण्ड**—घमंड करना विनाश का लक्षण है। कभी भूल कर भी अपने धन, यौवन, रूप और गुणों का घमंड मत करो। परमेश्वर को अहंकार नहीं सुहाता। घमंडी यह नहीं जानता है कि इस सृष्टि पर कितने ही उसके समान पड़े हैं। प्रत्येक मनुष्य को चाहिये कि जिस बात का उसमें घमंड उत्पन्न होवे उसी समय वह उस बात में जो उससे अधिक होवे उसका स्मरण करले क्योंकि जब वह अपने से अधिक को याद करेगा तो उसका घमंड दूर हो जावेगा। घमंडी का लोग अनादर करने लगते हैं। इसलिये कन्याओं! जब तुम किसी गरीब कन्या को देखो तो उस पर प्यार करो न कि उससे घमंड करो जिससे वह तुम्हें घृणा की दृष्टि से देखे।

(३६)-**लोभ**—लोभ न करना चाहिये। लोभी को लोग घृणा की दृष्टि से देखने लगते हैं। लोभी से उदारता, प्रेम

सत्यप्रियता आदि जितने गुण हैं वे सब दूर रहते हैं। इस लिये कन्याओं को भूल कर भी लोभ न करना चाहिये।

(३७)-फ़ुज़ूली ख़र्ची या व्यर्थ व्यय-अपने समय तथा धन को कभी व्यर्थ मत खोओ। खोते हुये तो लोग प्रशंसा करेंगे परन्तु समय या धन नष्ट हो जाने पर फिर वेही लोग उसकी निन्दा करेंगे। इसलिये अपना एक क्षण अथवा एक पैसा भी व्यर्थ मत खोओ। फ़ज़ूल खर्च करनेवाला अपने को तो नष्ट करही देता है। किन्तु दूसरोंके भी स्वभाव को बिगाड़ डालता है। इसलिये कन्याओं! चाहे तुम धनी हो और चाहे कंगाल परन्तु फ़ज़ूल खर्ची का स्वभाव मतडालो नहीं तो पीछे पछताना पड़ेगा।

(३८) चुगली—पीठ पीछे किसी की बुराई करने को चुगली करते हैं। कभी किसी की पीछे बुराई मत करो किन्तु किसी में बुराई हो तो उसके मुंह पर साफ़ साफ़ कह दो जिससे वह अपनी बुराई छोड़ देवे: क्योंकि सामने न कह कर पीठ पीछे बुराई करना बड़ा पाप है। चुगलख़ोर की प्रतिष्टा कहीं नहीं होती वह जिसकी चुगली करता है और जिससे चुगली करता है दोनों की दृष्टि से गिर जाता है इसलिये कन्याओ! कभी किसी की चुगली भूलकर मत करो।

(३९) हिंसा—मनसे बचन से कर्म से कभी किसी को दुःख पहुंचाने की चेष्टा मत करो। दूसरे के हृदय को चोट पहुंचाने से अपना हृदय भी शान्त नहीं रहता जितने संसार में पाप हैं उनमें हिंसा सब से बड़ा पाप है। सब धर्मों में श्रेष्ठ धर्म अहिंसा है अर्थात् किसी को दुःख न पहुंचाना है

कन्याओ ! स्वप्न में भी किसी को सताने की चेष्टा मत करो। न जाने दुखी मनुष्य तुमको क्या श्राप दे देवे।

(४०) **सहायता**—सर्वदा उत्तम कामों में सहायता करना चाहिये। दीनों और दुखियों की जो विपत्ति में सहायता करते हैं वे मनुष्य देवता तुल्य हैं। समय पड़ने पर परमात्मा उसकी सहायता करते हैं। तुम कभी मत समझो कि तुम किसी को सहायता नहीं दे सकती हो। सहायता कई प्रकार की होती है कमज़ोर की बलसे सहायता करो। निर्धन की धन से दुखी और व्याकुल मनुष्य की वाणी के आश्वासन से सहायता करनी चाहिये। इन बातों में यदि अपने को अशक्य पाती हो तो दूसरों के द्वारा सहायता करवा दो। क्योंकि गिरंहुओं को अवश्य सहारा देना चाहिये। कन्याओ ! सहायता देने का अभ्यास अवश्य करती रहो परमात्मा तुम्हें भी सहायता देगा

ओंकार आदर्श-चरितमाला

सज्जनों की सेवा में निवेदन है कि ओंकार प्रेस प्रयाग ने संसार के आदर्श पुरुषों के जीवन चरित निकालने आरम्भ कर दिये हैं। प्रत्येक जीवन चरित का मूल्य केवल ।) आना है। प्रत्येक जीवन चरित में लगभग १०० पृष्ठ होते हैं और चरित नायक का एक सुन्दर चित्र भी दिया जाता है। प्रत्येक मास में लगभग दो जीवन चरित निकाले जाते हैं। इस प्रकार ४०० जीवन चरित निकाले जायंगे। यदि आप अपना तथा अपने बालक तथा बालिकाओं की उन्नति चाहते हैं तो आप पढ़िये और अपने बच्चों को पढ़ाइये। जो लोग अपना नाम ग्राहकश्रेणी में पहले लिखा लेंगे और रुपया भेज देंगे उन के पास १२ जीवनचरित घर बैठे पहुंच जायंगे। प्रत्येक जीवन चरित छपते ही सेवा में भेजा जाया करेगा। डांक महसूल न देना पड़ेगा।

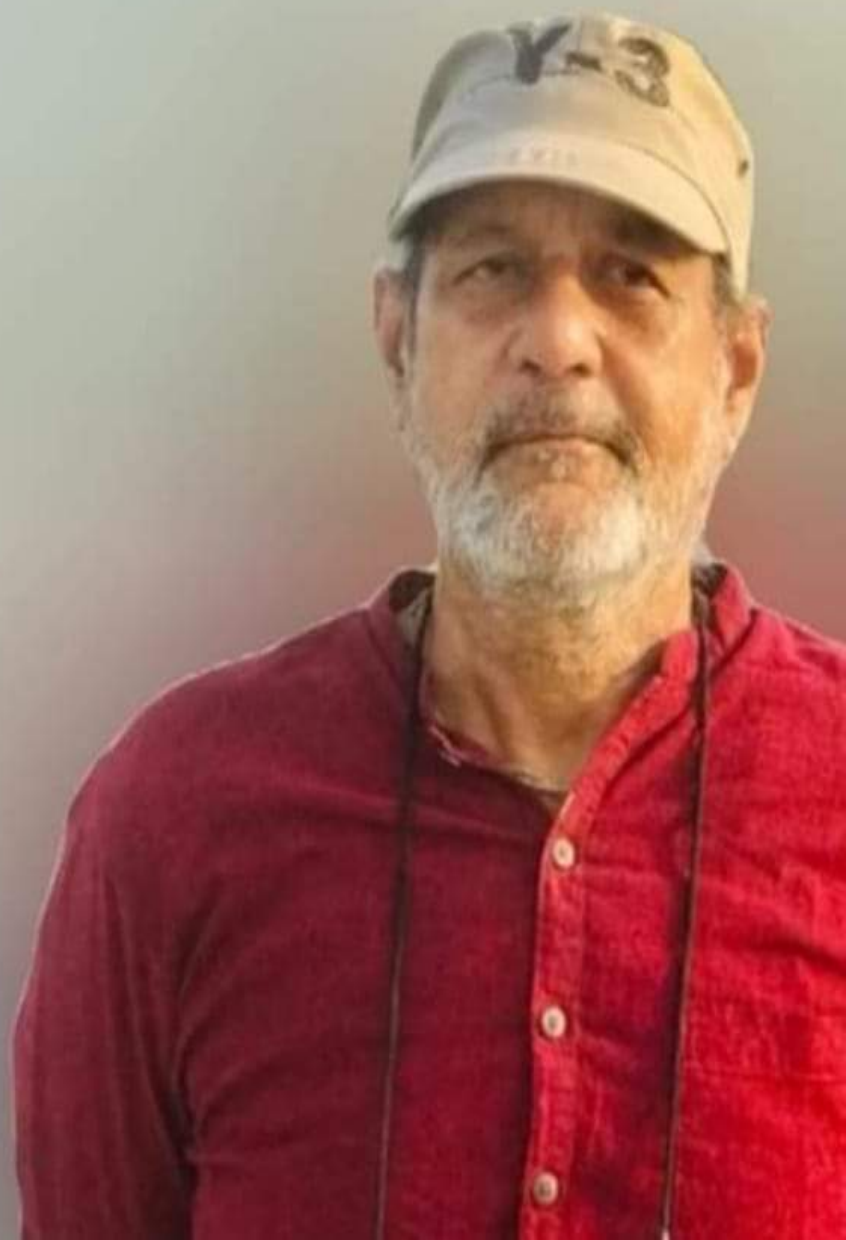
जो लोग रुपया पेशगी न भेजकर ग्राहक श्रेणी में नाम लिखाना चाहते हैं उनको वी० पी० औरडाक महसूल सहित प्रत्येक जीवनी ।=) में भेजी जावेगी।

छपे हुए जीवन चरित

१—स्वामी विवेकानन्द
२—स्वामी दयानन्द
३—महात्मा गोखले
४—समर्थ गुरु रामदास
५—स्वामी रामतीर्थ

निम्न लिखित जीवन चरित छप रहे हैं

६—गुरु गोविन्द सिंह
७—ईश्वरचन्द्र विद्यासागर
८—नेपोलियन बोनापार्ट
९—महाराजा प्रताप सिंह
१०—महाराजशिवाजी

पताः—**मैनेजर—ओंकार प्रेस, प्रयाग**

This PDF you are browsing is in a series of several scanned documents from the Chambal Archives Collection in Etawah, UP

The Archive was collected over a lifetime through the efforts of Shri Krishna Porwal ji (b. 27 July 1951) s/o Shri Jamuna Prasad, Hindi Poet. Archivist and Knowledge Aficianado

The Archives contains around 80,000 books including old newspapers and pre-Independence Journals predominantly in Hindi and Urdu.

Several Books are from the 17th Century. Atleast two manuscripts are also in the Archives - 1786 Copy of Rama Charit Manas and another Bengali Manuscript.Also included are antique painitings, antique maps, coins, and stamps from all over the World.

Chambal Archives also has old cameras, typewriters, TVs, VCR/VCPs, Video Cassettes, Lanterns and several other Cultural and